

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа города Сенгилея**

Принято на педагогическом совете
МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея
Протокол № 11 от 24 августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея
С. П. Шубин
Приказ № 120-о от 24 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»
физкультурно-спортивной направленности
(СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Срок реализации – 1 год, с 01.09.2023 по 31.08.2024 г.
Адресат программы - учащиеся 10-17 лет

Разработчик программы:
заместитель директора
Севастьянова Екатерина Сергеевна
Тренер-преподаватель:
Вихрин С.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	11
1.3. Планируемые результаты	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Учебный план	13
2.2. Содержание учебного плана	14
2.3. Календарный учебный график	21
2.4. Формы аттестации	26
2.5. Оценочные материалы	26
2.6. Методические материалы	32
2.7. Условия обеспечения программы	35
2.7.1. Кадровое обеспечение	35
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	35
2.7.3. Информационное обеспечение	36
2.8. Воспитательная работа	36
2.9. Список литературы	40
Приложение 1	41
Приложение 2	43
Приложение 3	44

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-методическое и правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Министерства образования и науки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 118 от 03.06.2003г.

Локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля:

- Устав МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- Правила приёма на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- другие локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля, регламентирующие особенности организации образовательной деятельности.

Направленность программы

Программа «Волейбол» **физкультурно-спортивной направленности** - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Уровень реализуемой программы – стартовый. Направлен на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

Актуальность и отличительные особенности

Актуальность. Обусловлена потребностью современного общества в активных, здоровых, образованных и успешных людях, способных жить и творить в условиях постоянно меняющегося мира, способных к самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию. Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Соревнования по волейболу включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. В системе физического воспитания особое место отводится спортивным и подвижным играм, имеющим неоценимое оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Только физически развитый человек может быть полезен обществу.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Новизна

Новизна данной образовательной программы заключается в:

- комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных, физических и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов;
- ориентации на интерес и пожелания обучающихся, учет их возрастных потребностей, реализации возможности, стимулировании социальной и гражданской активности, что даёт возможность отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков;
- в изучении личности каждого обучающегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие чувство патриотизма, формирования у подрастающего поколения любви к Родине;
- в комплексном подходе к подготовке физически и духовно нравственной личности.

Отличительная особенность программы

1. Программа реализуется в **СЕТЕВОЙ ФОРМЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ** ДЮСШ г. Сенгилея и общеобразовательных организаций. Реализация программы происходит на основе заключенного **договора о сетевой форме** между ДЮСШ г. Сенгилея (Базовая организация) и общеобразовательной организацией. (Организация-участник).

Программа реализуется с использованием Ресурсов Организации – участника на базе Организации – участника. Организация-участник предоставляет следующие ресурсы, необходимые для реализации программы: помещение, которое должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности, специально оборудованные площадки, инвентарь, снаряжение и другие расходные материалы. Базовая организация осуществляет использование Ресурсов Организации-участника на безвозмездной основе в соответствии со ст. 15 п.4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273.

2. Программа предусматривает индивидуальную работу с **ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ И ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**. При организации работы с одаренными детьми в условиях учебно-тренировочной работы речь должна идти о создании такой образовательной среды, которая обеспечивала бы возможность развития и проявления творческой и физкультурно-спортивной активности как одаренных детей и детей с повышенной готовностью к обучению, так и детей со скрытыми формами одаренности.

Выявление одаренных детей должно начинаться на основе наблюдения, изучения психологических, физических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Работа с одаренными и способными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности спортивной школы на каждом этапе обучения.

Хотелось бы подчеркнуть, что работа должна вестись со всеми детьми, то есть максимальное развитие умений, навыков, познавательных способностей каждого ребенка.

Основные направления работы с одаренными и высокомотивированными детьми:

- создание благоприятных условий для работы с одаренными детьми: внедрение передовых образовательных технологий, нормативно-правовое обеспечение деятельности, формирование банка данных одаренных детей, укрепление материально-технической базы;
- создание системы диагностики одаренности обучающихся;
- методическое обеспечение работы с одаренными детьми: осуществление апробации и внедрения методических разработок в педагогическую практику, поиск и внедрение наиболее эффективных технологий работы с одаренными детьми, повышение уровня профессионального мастерства педагогов;
- организация разнообразных мероприятий по работе с одаренными детьми: конкурсов, олимпиад, соревнований, матчевых встреч и т.д.

3. Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного дополнительного образования.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и,

таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции в общество.

4. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты **ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ЭО) И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ)**.

5. Программа включает **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ, КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**, отвлечение от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического, психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка из неблагополучной семьи, оказания комплексной помощи. Задачи по данному направлению:

1. Тесное взаимодействие с семьёй.
2. Развитие детской инициативы.
3. Способность педагога к неформальному общению.
4. Создание у ребёнка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.
5. Совместное участие в мероприятиях детей, педагогов и родителей (законных представителей).

Педагогическая целесообразность

объясняется основными **принципами**, на которых основывается вся программа.

- **сознательности и активности**, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой волейбола; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- **наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- **доступности**, который требует, чтобы перед обучающимися ставились посильные задачи, иначе у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- **систематичности**, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для детей в возрасте от 10 до 17 лет включительно. Если в течение учебного года учащемуся исполнилось 18 лет, он продолжает обучение до конца учебного года.

Программа реализуется для детей – «обычных», еще не нашедших своего особого призвания; высокомотивированных детей и детей с одаренностью; «особенных» – с отклонениями в развитии, в поведении (детей асоциального поведения).

Характеристика обучающихся по программе

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годам показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем - новое возрастание. У девочек с 8 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 8-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних

конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15–20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет систолическое АД равно в среднем 103 мм рт. ст., диастолическое – 62 мм рт. ст., а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм рт. ст.. Один из показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом и в результате занятий спортом ЧСС уменьшается. Так, в 13 лет пульс равен в среднем 80 уд/мин, к 14–15 годам снижается до 70–75 и к 16–17 годам – до 65–75 уд/мин. К 16–17 годам — до 65.

Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет – 41 мл, то у взрослого – 60 мл, поэтому следует учитывать, что функциональные резервы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73–84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов.

ЧД у подростков составляет в среднем 19–20 в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) нарастает с 1900 см³ в 12 лет до 2700 см³ в 15 лет.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20–25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30–60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

Наполняемость и состав группы

Минимальное количество занимающихся в группе составляет 15 человек, максимальное – 20 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих освоить навыки волейбола, заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах могут заниматься как начинающие, так и

спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Приём осуществляется по желанию, по письменному заявлению родителей (законных представителей).

Участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанные группы). Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы -1 год: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г..

Объём недельной нагрузки – 4 ч.

Объём часов за год: 184 ч., 46 недель.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

При реализации программы используются формы обучения:

- очная с применением ДОТ
- сетевая.

Базовая форма обучения данной программы – **очная**, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление проведения **дистанционных занятий** (тренировки) с использованием ДОТ.

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров- преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие учащихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др..

С применением ЭО и ДОТ:

В зависимости от способа коммуникации педагога и учащихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и ДОТ в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии учащегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и учащихся, социальные сети.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному направлению;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, ZOOM, Google Form, Skype, чаты в Телеграмм, ВКонтакте

и многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме, проводит лекции.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 45 мин) Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

При ЭО и использовании ДОТ

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в организации здорового образа жизни через занятия волейболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- содействовать овладению индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол, технических приемов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- получить знания в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить навыкам регулирования психического состояния;

Развивающие:

- развить технические и тактические навыки в волейболе, физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, координацию, гибкость);

- укрепить здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развить навыки и умения в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, негативное отношение к вредным привычкам, асоциальному поведению;
- сформировать мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- сформировать навыки здорового образа жизни, воспитывать культуры поведения;
- сформировать самодисциплину, организованность, трудолюбие и упорство;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- обогащение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- развитие технических и тактических действий, приёмов и физических упражнений по волейболу, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- получение знаний в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- овладение приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Личностные:

- формирование технических и тактических навыков в волейболе, физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации, гибкости);
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- повышение уровня культуры здоровья обучающихся;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости);

Метапредметные:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление негативного отношения к вредным привычкам, асоциальному поведению;
- формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- воспитание чувства патриотизма, формирование у подрастающего поколения любви к Родине.

В результате освоения программы, обучающие должны знать о:

- воздействии волейбола на организм человека;
- значении здорового образа жизни;
- правилах техники безопасности;

- правилах игры в волейбол;
- терминологии игры.

В результате освоения программы, обучающие должны уметь:

- применять изученные приемы и тактику индивидуальных и коллективных действий в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные технические и тактические действия, приёмы и физические упражнения;
- применять полученные знания в соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Основы знаний	8	8	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	46	2	44	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28		Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	40	2	38	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Подвижные игры	38	2	36	Практические занятия	Наблюдение
6	Соревнования	6	1	5	Практические занятия	Зачет
7	Воспитательная работа	10	5	5	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение
8	Входная, промежуточная, итоговая аттестация	6	-	6	Практические занятия	Сдача контрольных упражнений
	Итого	184	22	162		

2.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Основы знаний

Тема 1.1. Введение. Правила техники безопасности.

Теория: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Соблюдение правил техники безопасности в зале, на площадке. *Приложение 1*

Тема 1.2. Физическая культура и спорт, развитие волейбола в России.

Теория: Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Характеристика волейбола, их значение и место в системе физического воспитания. Возникновение волейбола и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по волейболу. Растущая популярность волейбола. Краткая характеристика соревнований по волейболу, проводимых в России. Участие советских и российских волейболистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского волейбола. Вклад ведущих советских и российских волейболистов и тренеров в развитие техники и тактики волейбола.

Тема 1.3. Влияние занятий физической культурой и спортом на строение и функции организма спортсмена.

Теория: Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышения умственной и физической работоспособности.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/811/>

Тема 1.4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом, рациональный распорядок дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/>

<https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya>

Тема 1.5. Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Теория: Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Ссылка: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-fizicheskaya-kultura-vrachebnyj-kontrol-i-samokontrol-zanimayushchihsya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.pdf>

Тема 1.6. Общая характеристика спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Ссылка: <https://infopedia.su/3x4590.html>

Тема 1.7. Правила соревнований организация и проведение соревнований.

Теория: правила соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.

Ссылка:

https://infourok.ru/metodicheskaya_razrabotka_na_temu_sorevnovaniya_pravila_igry_organizaciya_i_provedenie-458383.htm

Тема 1.8. Моральная и психологическая подготовка.

Теория: спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Ссылка: <https://moluch.ru/archive/88/17429/>

Формы контроля: беседа, опрос, тестирование. *Приложение 2*

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: значение общей физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Формы контроля: устный опрос, тестирование.

Ссылка: <https://sportcalorie.ru/pro-sport-i-kalorii/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka>

Практика:

Элементы ходьбы и бега

Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седле. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/osnovy-tekhniki-sportivnoi-khodby-i-bega-1.html>

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.

Гимнастические упражнения

Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по

гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы. 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.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-nachinaiushchikh-volie.html>
<https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-igre-v-voleybol-3615120.html>

Легкоатлетические упражнения (Л/а)

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три 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: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

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

Ссылка: <https://infourok.ru/begovie-i-prizhkovie-uprazhneniya-effektivnoe-sredstvo-podgotovki-k-uchebnotrenirovochnomu-zanyatiyu-v-voleybole-3089305.html>

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

Ссылка: <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2019/10/20/obuchaya-voleybolu-spetsialnaya-fizicheskaya-podgotovka>

Практика:

Развитие силы

упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой 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), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки.

Развитие выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая.

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.

Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие прыгучести.

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

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-volebolista.html>

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки волейболистов. Классификация и терминология технических приемов. Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле. Роль групповых действий на поле. Выбор правильной позиции на поле. Характеристика и анализ тактических вариантов игры.

Практика:

Техническая подготовка

Перемещения волейболиста.

- техника выполнения нижнего приема:

- обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения;

- подвижные игры с волейбольным мячом;

- техника выполнения верхнего приема: правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема;

- техника выполнения нижней прямой подачи: правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи;

- техника выполнения верхней прямой подачи: выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения;

- техника выполнения нижней боковой подачи: правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи;

- техника выполнения навесной передачи к нападающему удару: понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

- техника выполнения нападающего удара: понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Ссылка: <https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf>

Тактическая подготовка

- Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

-Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

-Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

-Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

-Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

-Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

-Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

-Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

Ссылка: <https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf>

Тема 5. Соревнования

Теория: роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований.

Практика: участие в школьных, районных и региональных соревнованиях.

Форма контроля: зачет.

Ссылка: <https://studfile.net/preview/7410075/page:7/>

Тема 6. Подвижные игры

Теория: изучение правил подвижных игр.

Практика: проведение подвижных игр.

Формы контроля: наблюдение

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html>

Тема 7. Воспитательная работа

Теория: роль воспитания в развитии личности спортсмена.

Практика:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы;
- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам 19 правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Тема 8. Входная, промежуточная, итоговая аттестация.

Практика: входная, промежуточная, итоговая аттестация: тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Форма контроля: сдача контрольных упражнений.

Терминологический словарь

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП)– это процесс воспитания физических

качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

ТТП – тактико-техническая подготовка.

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Индивидуальные действия - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Дистанционное обучение – это обучение с применением современных электронных технологий без непосредственного присутствия обучающегося в месте проведения занятий.

2.3.Календарный учебный график

Таблица №2

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
1 год	01.09.2023	31.08.2024	4	46	92	184

Таблица № 3

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Введение. Правила техники безопасности.	Спортивный зал	Беседа, опрос, тестирование
2	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Входной контроль	Спортивный зал	сдача контрольных упражнений
3-4	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Физическая культура и спорт, развитие волейбола в России. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
5	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
6	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
7	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
8	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекции Практическое занятие	2	Влияние занятий физической культурой и спортом на строение и функции организма спортсмена. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
9	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
10-11	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение

12	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Моральная и психологическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
13	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Подвижные игры	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
14	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
15	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
16	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
17	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
18-19	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Общая характеристика спортивной тренировки. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
20	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
21	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
22	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
23	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Самостоятельная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
24	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
25	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая характеристика спортивной тренировки. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
26-28	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
29	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Моральная и психологическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
30	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение

31-32	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
33	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Моральная и психологическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
34	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Сдача контрольных упражнений
35-36	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Соревнования.	Спортивный зал	Зачет
37-39	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
40	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
41	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
42	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
43	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
44-45	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Общая характеристика спортивной тренировки. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
46	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Самостоятельная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
47-48	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
49	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
50-51	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
52	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
53-	Март	согласно	согласно	Практическое	4	Общая физическая подготовка. Специальная	Спортивный зал	Наблюдение

54		расписанию	расписанию	занятие		физическая подготовка		
55-57	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
58	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Подвижные игры. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
59-60	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
61	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
62	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
63	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Общая характеристика спортивной тренировки. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
64	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Техничко-тактическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
65-66	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
67	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
68	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
69	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
70-71	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
72-73	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
74-75	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Соревнования	Спортивный зал	Наблюдение
76	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
77	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Сдача контрольных

								упражнений
78-80	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
81-82	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
83-84	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
85	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
86-87	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
88	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
89	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
90-91	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
92	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Итоги прошедшего спортивного года.	Спортивный зал	Беседа, опрос
ИТОГО					184			

2.4. Формы аттестации

Программа предусматривает входную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году:

- **входной контроль** – сентябрь-октябрь,

- **промежуточная аттестация** – декабрь- январь.

- **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

В начале реализации программы проводится входная аттестация (входной контроль), которая предусматривает входное тестирование по теории (*Приложение 2,3*) и сдача тестовых практических заданий. (*Таблица №4-9*). Промежуточная аттестация проводится в середине реализации программы. Они предусматривают зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. (*Таблица №4,5*)

Итоговая аттестация проводится в конце всей программы обучения и предполагает зачет в форме соревнований по волейболу и сдачи тестовых упражнений. (*Таблица №4-9*) Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, техники подачи, передачи мяча. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность подачи, удара через сетку, приема мяча. (*Таблица №6-9*)

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного приема и упражнения).

2.5. Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы осуществляются в ходе входного, контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической и технической подготовки.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Таблица №4

Упражнения по общей физической и специальной подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив			
		6-7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м	7,0	6,5 с	6,0 с	5,5
	Бег 60м со старта	12,8	12,3	11,8	11,5
	Челночный бег 3x10 м	10,8 с	10.2 с	9,5 с	9,3 с

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	95 см	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	270 м	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	8 см	10см	12см	14 см
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Таблица №5

Упражнения по общей физической и специальной подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без взмаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице № 8.

Таблица №6

Упражнения по технической подготовке (мальчики)

Возраст, лет	«Ёлочка»			Броски набивного мяча из положения сидя			Сила кисти			Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
6	30	35	36	280	270-200	190	10	9-6	5	15	14-10	9
7	31	34	35	300	290-200	190	13	12-8	7	16	15-9	8
8	32	33	34	320	310-250	240	15	14-9	8	17	16-10	10
9	31	32	33	350	340-390	280	17	16-10	9	20	19-15	14
10	30	31	32	380	370-300	290	19	18-13	12	22	21-16	15
11	29	30	31	400	390-300	290	21	20-13	12	23	22-17	16
12	28	29	30	480	470-300	290	28	27-19	17	24	23-18	17
13	27	28	29	500	490-350	340	30	29-20	19	25	24-19	19
14	26	27	28	650	640-500	490	38	37-35	25	26	25-20	19
15	25	26	27	700	690-550	540	42	41-30	29	28	27-22	21
16	25	26	27	750	740-600	590	45	44-35	34	30	29-24	23
17	24	25	26	800	790-650	640	48	47-40	38	32	31-26	25
18	24	25	26	800	790-650	640	48	47-40	38	32	31-26	25

Таблица №7
Упражнения по технической подготовке (мальчики)

Возраст, лет	Прыжок в высоту с места			Подача из 10 раз			Верхняя передача			Нижняя передача		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
6	20	19-15	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	25	24-20	19	7	6	5	30	25-15	14	4	3-2	1
8	30	29-25	24	8	7	6	40	35-25	24	6	5-3	2
9	35	34-30	29	9	8	7	50	45-35	34	8	7-5	4
10	40	39-35	34	9	8	7	75	70-39	38	10	9-8	7
11	43	42-39	38	9	8	7	80	75-40	39	15	14-10	9
12	46	45-41	40	9	8	7	85	80-50	49	20	19-15	14
13	48	47-42	41	8	7	6	90	85-55	54	25	24-19	18
14	50	49-47	46	9	7	7	95	90-60	59	30	29-20	19
15	52	51-49	48	10	9	8	100	90-65	64	40	39-40	29
16	55	54-50	49	10	9	8	100	90-70	69	50	49-40	39
17	57	57-52	50	11	10	9	105	95-75	74	60	59-60	49
18	57	57-52	50	11	10	9	105	95-75	74	60	59-60	49

Таблица №8
Упражнения по технической подготовке (девочки)

Возраст, лет	«Ёлочка»			Броски набивного мяча из положения сидя			Сила кисти			Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
6	34	-	-	180	179-140	130	4	2	1	15	14-10	9
7	33	34-39	40	200	190-160	150	6	4	2	16	15-10	9
8	32	33-38	39	220	210-190	180	8	6-4	3	17	16-10	9
9	31	32-36	37	270	260-200	190	12	11-8	7	18	17-11	10
10	30	31-36	37	300	290-250	240	14	13-9	8	19	18-12	11
11	30	31-35	36	350	340-290	280	18	17-11	10	20	19-13	12
12	29	30-34	35	450	450-340	330	22	21-14	13	21	20-14	13
13	29	30-33	33	550	540-400	390	26	25-21	20	22	21-15	14
14	28	29-32	33	600	590-420	410	29	28-23	22	23	22-16	15
15	27	28-30	31	650	640-450	440	32	31-25	26	24	23-17	16
16	27	28-30	31	680	670-500	496	35	34-29	28	25	24-18	17
17	26	27-29	29	720	700-550	530	38	37-33	30	26	25-19	18
18	26	27-29	29	720	700-550	530	38	37-33	30	26	25-19	18

Таблица №9
Упражнения по технической подготовке (девочки)

Возраст, лет	Прыжок в высоту с места			Подача из 10 раз			Верхняя передача			Нижняя передача		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
6	15	14-10	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	20	19-11	10	6	5	4	30	25-15	14	4	3-2	1
8	25	20-13	14	7	6	5	40	35-25	24	6	5-3	2
9	30	29-15	16	8	7	6	50	45-35	34	8	7-5	4
10	35	34-20	19	8	7	6	75	70-40	39	10	9-8	7
11	36	35-21	20	8	7	6	80	75-55	54	15	14-10	9
12	38	37-22	21	8	7	6	85	80-65	64	20	19-10	9
13	41	40-29	28	8	7	6	90	85-65	64	25	24-13	12

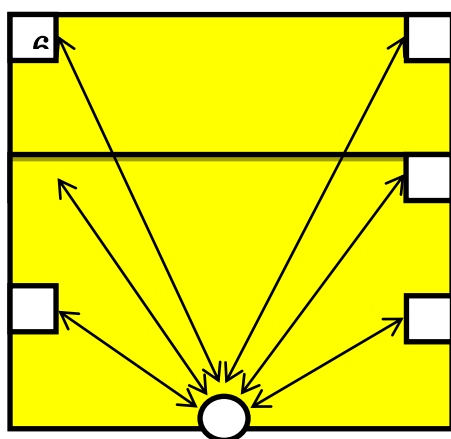
14	44	43-27	28	8	7	6	95	90-70	69	30	29-15	14
15	47	46-30	29	9	8	7	100	95-70	69	40	39-19	18
16	50	49-33	32	9	8	7	100	95-70	69	50	49-29	28
17	53	52-35	35	10	9	8	105	100-75	74	60	59-39	38
18	53	52-35	35	10	9	8	105	100-75	74	60	59-39	38

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

1. Тест «Ёлочка» предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения на разных отрезках (рис. 1)

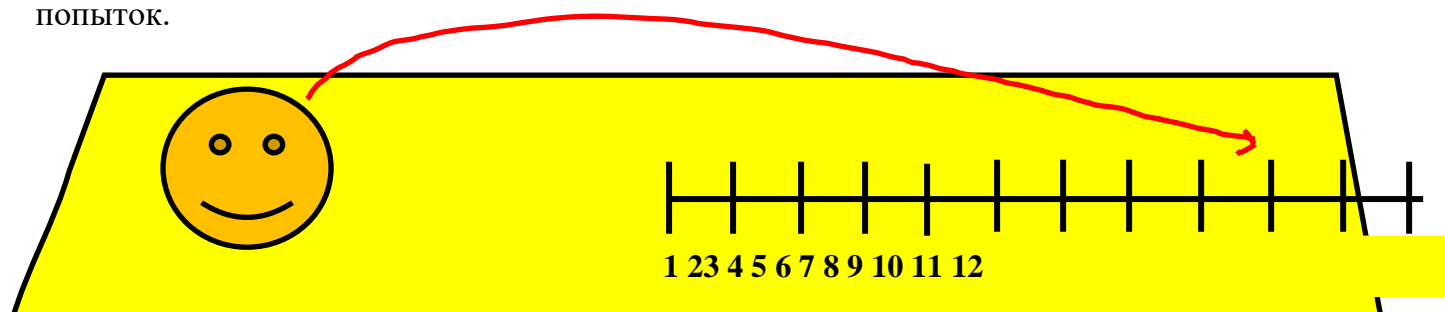
Методика выполнения. В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (6 штук). По первому касанию включается секундомер, по последнему-выключается. Сдающий обязан коснуться всех мячей, возвращаясь каждый раз к центральному.



(рис. 1)

2. Тест «Броски набивного мяча» (1 кг). Оценивается сила рук, плечевого пояса и спины (рис. 2).

Методика выполнения. И.п.-сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мячи из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.



(рис. 2)

3. Тест «Сила кисти». Тест определяет силу кисти.

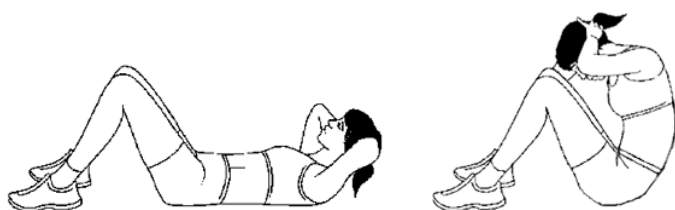
Методика выполнения. Берется динамометр кистью и производится замер силы левой или правой руки. (рис.3)



(рис. 3)

4. Тест «Поднимание туловища». Тест для измерения силы мышц сгибателей туловища (рис. 4).

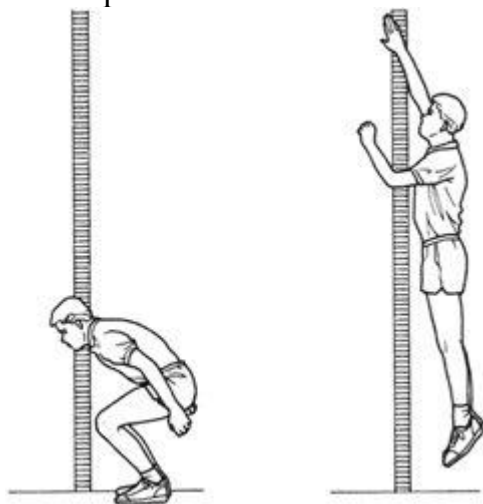
Методика выполнения. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90° , руки за головой сцеплены в «замок». По команде поднять туловище, не расцепляя рук, локти вдоль коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение. Засчитывается количество раз за 30 с.



(рис. 4)

5. Тест «Прыжок в высоту с места». Тест предназначен для измерения динамической силы мышц нижних конечностей (рис. 5).

Методика выполнения. И. п. – стоя у стены правым (левым) боком. Выпрыгнуть вверх на максимальную высоту. Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двумя ногами выполняет прыжок вверх.



(рис. 5)

6. Тест «Подача». Оценивается количество поданных подач из 10.

Методика выполнения. За лицевой линией с любой точки подаётся подача любым способом (верхняя, нижняя, боковая). В более старшем возрасте используют нацеленную подачу, то есть в определенную зону.

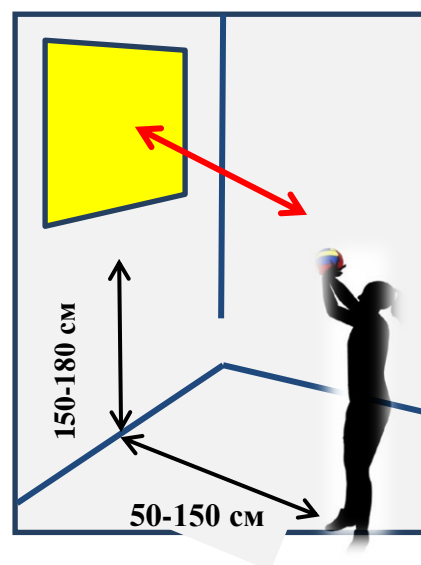
6-7 лет	3 м
8-9 лет	5 м
10-11 лет	6 м

12-13 лет	7-8 м
14-15 лет	9 м
16 лет	9 м
17-18 лет	10 м

7. **Тест «Верхняя подача».** Оценивается точность передачи.

Методика выполнения. Находясь у стены на определенном расстоянии (в зависимости от возраста), игрок должен попасть в квадрат (круг) (рис. 6).

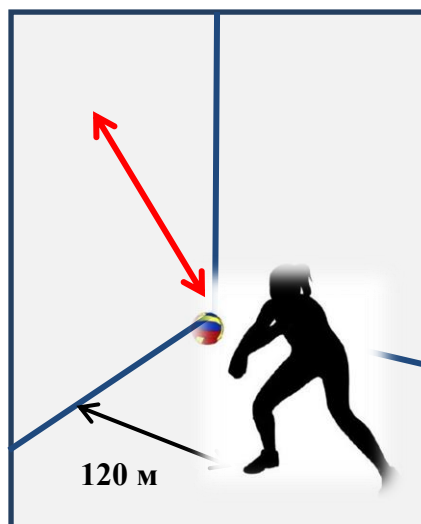
Возраст, лет	Расстояние от стены, см	Высота квадрата, см
6-7	50	150
8-9	60	170
10-11	100	170
12-13	150	180
14-15	150	180
16	150	180
17-18	150	180



(рис.6)

8. **Тест «Нижняя передача».** Оценивается техническое выполнение передачи в стенку.

Методика выполнения. И.п. – стоя у стены на расстоянии не ближе 120 см выполнять нижнюю передачу (рис. 7).



(рис.7)

2.6. Методические материалы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к

выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт;
- показ упражнений и техники волейбольных приёмов;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды;
- жестикуляции;
- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Методы обучения

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский - самостоятельная работа обучающихся и пр.

Основные средства обучения:

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях;
- подвижные и подготовительные игры.

Алгоритм учебного занятия:

Таблица №19

№ п/п	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в

		волейбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажёрах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

Таблица №11

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Опрос, наблюдение
2	Общеспортивная подготовка волейболиста	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося. Картотека упражнений по волейболу	Тестирование, положение о соревнованиях по волейболу, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося. Инструкции по охране труда.	Зачет, тестирование, учебная игра

4	Техническая и тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология. Схемы и плакаты технических приемов в волейболе	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Контрольная игра, соревнование

2.7. Условия обеспечения программы

2.7.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

2.7.2. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал или волейбольная площадка на открытом воздухе с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

- 1 Спортивный зал;
- 2 Волейбольная сетка;
- 3 Методические материалы, рекомендации;
- 4 Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
- 6 Набивные мячи;
- 7 Скакалки;
- 8 Компрессор для накачивания мячей;
- 9 Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 10 Гимнастические маты;
11. Секундомер;
- 12 Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому учащемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при

непосредственном взаимодействии педагога с учащимися, так и опосредованно.

2.7.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение: образовательная платформа СФЕРУМ, zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Сферум
- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

2.8. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения

игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно- воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- беседа;
- акции;
- спортивные мероприятия;
- тренинги;
- игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

Организация наставничества

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации.

Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиляе обеспечит системность и преемственность наставнических отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Целью внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся ДЮСШ г. Сенгиляе.

Задачи внедрения целевой модели наставничества:

- улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;
- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;
- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;
- создание психологически комфортной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;
- создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;
- формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

Спортивно-патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного

патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
- организация военно-спортивных игр, соревнований;
- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм:

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;

- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.

- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

2.9.Список литературы

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе.

Интернет-ресурсы

1. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ.
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>
4. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
6. <http://www.bruskov.sch881.edusite.ru/p25aa1.html//www.bruskov.sch881.edusite.ru/p25aa1.html>.

**Вводный инструктаж
по охране труда и мерам безопасности для обучающихся
в спортивных объединениях ДЮСШ г. Сенгиля**

1. Общие требования безопасности

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;
- после болезни предоставить тренера-преподавателя справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке.

2. Требования безопасности перед началом занятий
Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний обучающихся проводится течение всей программы в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался волейбол?
10. Сколько длится матч?

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда волейболиста?
5. Основные правила в волейболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит волейбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

Тестовые задания по проверке теоретических знаний по волейболу

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в:
а - США; б – Канаде; в- Японии; г – Германии.
2. Автором создания игры в волейбол считается:
а – Елмери Бери; б – Вильям Морган; в – Ясутака Мацудайра;
г – Анатолий Эйнгорн.
3. Размер волейбольной площадки равен:
а – 9м х 16м; б – 9м х 18м; в – 9м х 19м; г – 10м х 20м.
4. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:
а – 2м 43см; б -2м 45см; в – 2м 47см; г – 2м 50см.
5. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:
а – 2м 24см; б – 2м 45см; в – 2м 47см; г – 2м 50см.
6. Игровое время в волейболе состоит:
а – из 2 партий по 20 мин; б – из 3 партий по 15 мин;
в – из 5 партий по 15 мин; г – из 5 партий без ограничения времени.
7. Одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:
а – 5 игроков; б – 6 игроков; в – 7 игроков; г – 8 игроков.
8. В каждой партии по правилам волейбола можно произвести
(а -6, б – 8, в – 10, г – 12) полных замен.
9. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют.....
10. В волейболе игрок либеро должен отличаться от остальных игроков на площадке:
а – цветом майки; б – ростом; в – размером номера на груди.
11. В волейболе игрок либеро может заменить основных игроков на площадке, во время их игры в зонах
12. В волейболе в каждой партии команде предоставлено право на:
а – 1 тайм-аут; б – 2 тайм-аута; в – 3 тайм-аута.
13. Длительность тайм-аута (в сек.) в волейболе:
а – 30; б – 45; в – 60.
14. Во время тайм-аутов в волейболе игроки, находившиеся на площадке, должны:
а – уйти с неё; б – подойти к тренеру; в – подойти к своей скамейке запасных.
15. Длительность перерывов между партиями (в мин.):
а – 1; б - 3; в – 5; г – 2.
16. Ошибки в расстановке принимающей команды в волейболе определяет:
а – первый судья; б – второй судья; в – по возможности оба судьи.
17. Смена площадок в волейболе происходит:
а – после каждой партии, за исключением решающей;
б – после того, как какая-либо команда первой наберёт 8 и 25 очков;
в – после каждых разыгранных 10 и 20 очков.
18. В волейболе в решающих 5-й и 3-й партиях после (а – 7; б- 8; в – 9) очков команды меняются сторонами.
19. Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называют
20. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:
а – бросок; б – подача; в – передача; г – приём.
21. В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне, при «переходе» перемещается в зону №.....

22. В волейболе игрок, находящийся в 5 зоне, при «переходе» перемещается в зону №.....
23. Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе:
а – 5; б – 6; в – 8; г – 3.
24. Подача в волейболе может выполняться:
а – только одной кистью; б – одной кистью или любой частью руки;
в – любой частью руки и ноги.
25. В волейболе право на подачу получает игрок, находящийся в зоне №:
а – 1; б – 2; в – 5; г – 6.
26. Технический приём атаки в волейболе, заключается в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, называется.....
27. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает:
а – атакующий удар; б – блокирование; в – заслон; г – задержка.
28. Время на замену в волейболе определяется в :
а – 30 сек; б – 60 сек; в – столько, сколько необходимо для записи замены в протокол.
29. Какой термин относится к волейболу:
а – фол; б – угловой; в – пенальти; г – блок.
30. В волейболе при блокировании переносить руки на сторону соперника:
а – можно; б – нельзя; в – можно при условии, что это не мешает игре соперника.
31. Технический приём, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края волейбольной сетки для выполнения нападающего удара, называется.....
32. В волейболе за агрессивное поведение игрок наказывается:
а – жёлтой карточкой; б – красной карточкой; в – красной и жёлтой карточками вместе в одной руке.
33. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в _____ партиях.
34. Игра в волейболе заканчивается при выигрыше _____ партий из пяти или _____ партий из трёх.
35. В последней партии игры в волейбол счёт ведётся до:
а – 15 оч; б – 16 оч; в – 20 оч; г – 25 оч.
36. В решающей партии (3 или 5) игра в волейболе ведётся до _____ очков, при их равенстве – до разницы в 2 очка.
37. Пляжный волейбол является:
а – разновидностью волейбола; б – самостоятельным видом спорта;
в – всем перечисленным.
38. Пляжный волейбол отличается от волейбола:
а – условиями проведения игры; б – количеством игроков на площадке;
в – покрытием игровой площадки; г – всем перечисленным.
39. В пляжный волейбол играют две команды, каждая из которых состоит из _____ человек.
40. В пляжном волейболе матч проводится из (а – 2, б – 3, в – 5) партий.
41. В пляжном волейболе первые две партии играют до (а – 20, б – 21, в – 23) очков.
42. При счёте партии 1:1 в пляжном волейболе играется третья решающая партия до _____ очков.
43. В пляжном волейболе третья решающая партия продолжается до тех пор, пока счёт не достигнет разницы в два очка при счёте в партии:

а – 14:14; б – 15:15; в – 16:16.

44.Пляжный волейбол, по которому проводится первенство мира, (включён, не включён) в программу летних Олимпийских игр.

45.Пионербол – подводящая игра:

а – к баскетболу; б – к волейболу; в – к настольному теннису; г – к футболу.

46.Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум _____ удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а – 2; б – 3; в – 4; г – 5.

47.После окончания первой партии команды:

а – меняются местами; б – остаются на прежнем месте; в – прекращают игру и уходят в раздевалку.

48.Волейбол с английского означает:

а – отбивать на лету мяч; б – через сетку мяч; в – рука-мяч; г – сетка-мяч.

49.В волейболе линии (входят, не входят) в размер площадки.

50.Мужской и женский волейбол был включён в программу олимпийских игр с _____ года, а пляжный волейбол с _____ года.

51.Чемпионаты мира по волейболу проводятся начиная с 1949г. среди мужских команд, а с _____ года - среди женских.

52.Размер волейбольной площадки равен 9х18 м, а в пляжном волейболе:

а – 8х16м; б – 8х17м; в – 9х16; г – размеры те же самые.

53.Какие линиями образована волейбольная площадка?(напишите).

Ответы на тестовые задания.

1 – а; 2 – б; 3 – б; 4 – а; 5 – а; 6 – г; 7 – б; 8 – а; 9 – либеро; 10 – а; 11 – 1,6,5; 12 – б; 13 – а; 14 – а; 15 – б; 16- б; 17 – б; 18 – б; 19 –подача; 20 – б; 21 – б; 22 – 4; 23 – в; 24 –б; 25 – а; 26 – нападающий удар; 27 – б; 28 – в; 29 – г;

30 – а; 31 – передача; 32 – в; 33 – трёх; 34 – 3;2; 35 – а; 36 – 15; 37 – в;

38 – г; 39 – 2; 40 – б; 41 – б; 42 -15; 43 – а; 44 – включён; 45 – б; 46 – б;

47 – а; 48 – а; 49 – входят; 50 – 1964г; 1996; 51 – 1952; 52 – а; 53 – а;

54 – боковая, лицевая, средняя, линия атаки (нападения).