

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
педагогическим советом  
МБОУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол № 4  
25 мая 2021 г.

Утверждена  
Приказом МБОУ ДО «ДЮСШ»  
№ 83-од от 31.05.2021 года

Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Программу разработали:  
Тренер-преподаватель С.А. Каткин  
Тренер-преподаватель Н.А. Митченко

г. Сосновый Бор  
2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№ раздела	Наименование раздела	страница
1	Пояснительная записка	2
2	Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе шахматы	4
2.1.	Учебно-методическое планирование	5
2.2.	Средства обучения	9
2.3.	Предполагаемые результаты реализации программы	10
2.4.	Система оценки результатов освоения образовательной программы	13
3.	Программа воспитания	13
4.	Литература, рекомендованная детям	14
	Приложение 1. Календарный учебный график	16
	Приложение 2. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.	18
	Приложение 3. Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.	20

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по шахматам разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам»
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим видам программ»
- ✓ Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- ✓ Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

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

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого.

Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- ✓ выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- ✓ профессиональную ориентацию;
- ✓ социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- ✓ формирование общей культуры;
- ✓ профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

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

**Задачи программы:**

- ✓ популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- ✓ всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- ✓ воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- ✓ овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ ДО ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 17 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), её объём 216 часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из МБУДО ДЮСШ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по предпрофессиональной программе (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в МБУДО ДЮСШ, при наличии свободных мест).

## **2. Учебный план по дополнительной программе волейбол**

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 6 часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	50	1	49	зачет

2	Специальная физическая и теоретическая подготовка	80	8	78	зачет
3	Технико-тактическая подготовка	74	2	72	зачет
4	Восстановительные мероприятия	6	1	5	зачет
5	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			зачет
6	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов	216	7	209	

## 2.1. Учебно-методическое планирование

### Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

### Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной,

прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

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

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.

18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:



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

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

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)).

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

#### Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- ✓ освоить терминологию, принятой в волейболе;
- ✓ овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- ✓ уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- ✓ принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

#### Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

#### Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

### 2.2. Средства обучения

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Волейбольные стойки	2
Волейбольная сетка	1
Мячи баскетбольные	15
Мячи волейбольные	15
Мячи набивные	5
Эспандеры лыжные	15
Скакалки	10

### 2.3. Предполагаемые результаты реализации программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- ✓ стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- ✓ стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- ✓ уровень освоения основ техники волейбола;
- ✓ уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень	
Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- расстановку игроков на поле;</li> <li>- правила перехода игроков по номерам;</li> <li>- правила игры в мини-волейбол;</li> <li>- правильность счёт по партиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять перемещения и стойки;</li> <li>- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;</li> <li>- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li> <li>- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;</li> <li>- выполнять падения.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li> <li>- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li> <li>- ведение счёта по протоколу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять перемещения и стойки;</li> <li>- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li> <li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li> <li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li> <li>- выполнять нападающий удар из зоны 4 с</li> </ul>

	<p>передачи партнёра из зоны 3;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять обманные действия “скидки”.</li> </ul>
<b>Продвинутый уровень</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- переход средней линии;</li> <li>- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;</li> <li>- обязанности судей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;</li> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;</li> <li>- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;</li> <li>- выполнять верхнюю прямую подачу;</li> <li>- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;</li> <li>- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2</li> </ul>

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

**Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1 Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2 Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

4 Формирование ценностных ориентаций;

5 Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6 Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7 Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8 Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

## **2.4. Система оценки результатов освоения образовательной программы**

В соответствии с Уставом, обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий этап обучения. Основанием для перевода обучающихся являются результаты промежуточной аттестации (сдачи контрольных нормативов два раза в год) и учет результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий этап обучения условно. Обучающиеся, переведенные условно на следующий этап обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые Учреждением. Учреждение самостоятельно в выборе системы оценок, формы, порядка, периодичности промежуточной аттестации обучающихся. Перевод обучающегося на следующий этап обучения осуществляется по решению Педагогического совета и оформляется приказом директора Учреждения. Учреждение осуществляет индивидуальный учет результатов (контрольные нормативы) освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ, а также хранение в архивах данных об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях в установленном порядке.

## **3. Программа воспитания**

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Программа воспитания обучающихся реализуется по направлениям: воспитание гражданско-патриотическое, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, социокультурное воспитание. Детей воспитывает не написанный педагогом документ, а сам педагог – словом, делом, отношением. Сама программа не является средством воспитания, она лишь позволяет скоординировать усилия.

Воспитание, осуществляемое неразрывно с образовательным процессом, и охватывает весь образовательный процесс. Продуманное планирование обеспечивает чёткую организацию, намечает перспективы работы. Воспитание на занятии, воспитание в рамках досуговой деятельности, ориентирующие на достижение цели и решение задач являются основным вектором воспитательной работы в объединении. Изменения в личности детей, полученные в процессе

реализации воспитательной деятельности, будут способствовать социализации в обществе, формированию активной жизненной позиции.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- ✓ способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции.
- ✓ развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- ✓ способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- ✓ сформировать стремление к здоровому образу жизни.

Важным обстоятельством является коллективное планирование, разработка, проведение мероприятий и совместный анализ достижений и результатов. В связи с этим одним из направлений воспитательной работы в объединении является создание системы коллективных дел, обеспечивающих включённость в них большинство детей коллектива и их родителей.

Пути достижения поставленной цели: это те проблемы организации конкретных видов и форм деятельности, которые необходимо решить для достижения цели воспитания.

#### **4. Литература, рекомендованная детям**

Для педагога:

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

5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

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



Дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

**Календарный учебный график МБОУ ДО «ДЮСШ»**

**на 2021 - 2022 учебный год**

Календарный учебный график определяет организацию учебно-тренировочного процесса в МБОУ ДО «ДЮСШ» в 2021-2022 учебном году.

Целью создания календарного графика является обеспечение необходимых условий для укрепления здоровья, спортивного совершенствования, четкой организации учебно-тренировочного процесса.

Учебный год в Учреждении начинается с 01 сентября.

Число/месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
1 сентября – 24 октября	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учебные занятия</li> <li>• аттестационные мероприятия</li> <li>• участие в соревнованиях</li> </ul>	Входная диагностика и текущий контроль
25 октября – 4 ноября (каникулы)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• участие в соревнованиях</li> </ul>	
5 ноября – 26 декабря	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учебные занятия</li> <li>• Участие в соревнованиях</li> <li>• аттестационные мероприятия</li> </ul>	Промежуточная аттестация
27 декабря – 9 января (каникулы)			
10 января – 25 марта	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учебные занятия</li> <li>• Участие в соревнованиях</li> </ul>	Текущий контроль
26 марта-3 апреля (каникулы)	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие в соревнованиях</li> </ul>	

4 апреля – 29 мая	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учебные занятия</li> <li>• Участие в соревнованиях</li> <li>• аттестационные мероприятия</li> </ul>	Аттестация по итогам учебного года
-------------------	------------------------------	--	------------------------------------

Каникулярное время носит гибкий характер и определяется согласно Устава МБОУ ДО «ДЮСШ» и по мере исполнения учебного плана, задач, периода подготовки.

Спортивно-массовые мероприятия и спортивные соревнования проводятся согласно утверждённого календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Промежуточная аттестация обучающихся (тестирование по общей физической и специальной физической подготовке) проводится в сентябре-октябре месяце с фиксацией нормативов в протоколах. Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех отделений по видам спорта, кроме спортивно-оздоровительных групп.

Годовая аттестация обучающихся (тестирование по общей физической и специальной физической подготовке) проводится в мае месяце и подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и сдачу контрольно-переводных испытаний. К годовой аттестации допускаются все обучающиеся в МБОУ ДО «ДЮСШ».

Учреждение открыто ежедневно с 9.00 до 22.00.

МБОУ ДО «ДЮСШ» работает в выходные и праздничные дни, кроме

- 31 декабря;
- 1,2 января;
- 7 января;
- 23 февраля;
- 8 марта;
- 1, 9 мая

Дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

**Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года) 5-8 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	6,2	7,5	5,8	6,4	7,6
2	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4	Бег 1000 м мин.)	5,16	6,14	7,36	5,55	7,00	8,32
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

**Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года) 9-10 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	5,15	5,7	6,8	5,3	6,0	7,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4	Бег 1000 м мин.)	4,40	5,37	6,50	5,23	6,23	7,46
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

**Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года) 11-12 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4	Бег 1000 м мин.)	4.20	5,20	6,30	5,00	5,50	7,10
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

**Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года) 11-12 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4	Бег 1000 м мин.)	4.20	5,20	6,30	5,00	5,50	7,10
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

Дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

**Методические материалы,  
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

В процессе обучения используются следующие методы:

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Игровой
- Объяснительно-иллюстративный
- Деятельностный.

В процессе обучения используются следующие технологии:

- личностно-ориентированные;
- коммуникативные;
- информационно-коммуникационные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

Необходимым условием организации занятий является психологическая комфортность обучающихся, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития, но и для нормального психофизиологического состояния.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

Вводная часть занятий предполагает подготовку обучающихся к работе, к восприятию материала, целеполагание.

В основной части занятия происходит мотивация учебной деятельности обучающихся (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям). Усвоение новых знаний и способов действий на данном этапе происходит через использование заданий и вопросов, активизирующих познавательную деятельность обучающихся. Здесь же целесообразно применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно. Для того, чтобы переключить активность обучающихся (умственную, речевую, двигательную), на занятиях проводятся физкультминутки.

В заключительной части занятия - подведение итогов, рефлексия. В течение 2-3 минут внимание обучающихся акцентируется на основных идеях занятия. На

этом же этапе учащиеся высказывают своё отношение к занятию, к тому, что им понравилось, а что было трудным.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у обучающихся устойчивого интереса к занятиям, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.