

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Протокол № 7
от 31 августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
от «___» _____ 2022 г.
Приказ № 1-141/2 от 31 августа 2022 г.

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

Уровень программы: Спортивно-оздоровительный
Срок реализации программы: 3 года
Возрастная категория: от 9 до 18 лет
Вид программы: модифицированная
Форма обучения: Очная, очная с применением
дистанционных технологий и электронного обучения

Разработчики программы:
Саввинов Вячеслав Анатольевич – тренер-преподаватель
по волейболу

Вилуйск – 2022 год

	Содержание	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	15
2.	Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	18
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации	19
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Оценочные материалы	21
2.5.	Методическое обеспечение	22
2.6.	Список литературы	25

1. Комплекс основных характеристик образования объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровье сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Актуальность программы: программа актуальна на сегодняшний день, так как составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта. По своему

воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Новизна программы заключается в том, что акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической для избранного вида спорта двигательной активности. Поэтому в течение всего срока обучения сохраняется структура тренировочных занятий, что позволяет зачислять обучающихся в течение года, учитывая специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии и нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий. В первом году обучения – ознакомительная, теоретическая основа по подготовке, во втором году – некоторые элементарные практические навыки по самостоятельной подготовке и на третьем году обучения – самостоятельная установка и подготовка воспитанниками к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Педагогическая целесообразность - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную программу.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа волейбола имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

1.2. Цели и задачи

Цель данной программы - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков по волейболу для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Поставленные **задачи:**

- образовательные (предметные):
- формировать основы знаний, умений по волейболу;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности по волейболу;

- обучить техническим элементам и правилам по волейболу;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях по волейболу.
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- обучить практическим умениям и навыкам по волейболу.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактические навыки и умения волейболиста;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, патриотизма, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Уровень программы: стартовый.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы: в программе предусмотрено детям для формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию учащихся детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Отличительные особенности: программа рассчитана на более полное изучение тактических действий и приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки по волейболу.

Объем программы: Программа рассчитана для детей от 9 до 18 лет, общее количество часов:

Группа	Количество часов	Недель в году
СОГ 1	144	36
СОГ 2	324	36
СОГ 3	324	36

На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по волейболу, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

Срок реализации программы: 3 года – на весь период обучения, рассчитана на 36 учебных недель.

Форма обучения (занятий) - очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

Для групп СОГ 1 - 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час-45 минут)

Для групп СОГ 2 - 4 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час-45 минут) и 1 раз в неделю 1 академический час.

Для групп СОГ 3 - 4 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час-45 минут) и 1 раз в неделю 1 академический час.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастной.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МБУ ДО ДЮСШ возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы, обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

1.3. Содержание программы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе подготовки волейболистов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Ежегодный учебный план рассчитывается на 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка (теория), Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Техническая тактическая подготовка, Участие в соревнованиях, Тестирование, контрольные и переводные испытания, восстановительные мероприятия (Таблица №1).

Таблица №1

№	Разделы подготовки	Этапы подготовк и	Этапы подготовки	Этапы подготовки
		Спортивно-оздоровительной группы		
		Годы обучения	Годы обучения	Годы обучения
		1-й	2-й	2-й
1	Теоретическая подготовка	14	26	24
2	Общая физическая подготовка	40	82	62
3	Специальная физическая подготовка	35	50	60
4	Техническая подготовка	30	68	68
5	Тактическая подготовка	15	50	52
6	Контрольные и передовые испытания	10	20	10
7	Участие в соревнованиях		8	18
8	Восстановительные мероприятия		4	10
9	Инструкторская, судейская практика		16	20
	Общее количество часов	144	324	324

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в Таблице № 2.

Таблице № 2.

Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.

Этап спортивной подготовки	Волейбол			
	Миним. возраст зачисления	Миним.наполняемость группы (человек)	Макс.количес твенный состав группы (человек)	Макс.объем тренировочно й нагрузки в неделю в акад.часах
СОГ-1	9	16	25	4
СОГ-2	12	14	20	9
СОГ-3	14	16	25	9

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

Теоретическая подготовка.

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта волейбол и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- ОФП;
- понятие техники и тактики по волейболу;
- предупреждение травматизма;
- психологическая подготовка перед соревнованиями.

Общая физическая подготовка.

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами:

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Командно-игровые и игровые. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол, теннис.

Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Силовая подготовка. Упражнения на специальных тренажерах.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о

стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 46 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и по точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизатор опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Тема №1. Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Тема №2. Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Тема №3. Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Тема №4. Нападающие удары. Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия 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.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Тема №1. Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Тема №2. Приём мяча.

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, *кувырок, на руки – грудь.*

Тема №3. Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Тема №1. Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Тема №2. Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Тема №3. Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Тема №1. Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Тема №2. Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Тема №3. Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Обучение с использованием специальных тренажеров.

Для успешного обучения в игре использование тренажера позволяет существенно сократить время обучения нападающему удару в волейболе. Обучения занимал достаточно продолжительное время, отрабатывать удар приходилось по нисходящему мячу, который подавал спарринг-партнер. С появлением же представленного механического устройства время обучения сократилось в 3-4 раза за счет того, что мяч находится в неподвижном состоянии.

Использование заявляемого тренажера позволяет по сравнению с известными тренажерами сократить время обучения нападающему удару в волейболе, так как он наносится в неподвижном состоянии, использовать в тренировочном процессе самый разнообразный диапазон мячей и в кратчайшие сроки подстраивать параметры тренажера под определенную высоту.

Тренажер для нападающего удара

Тренажер для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе, состоящий из бункера для приема мячей, подъемной стойки, ramпы, держателей, отличающийся тем, что мячи из корзины через механизм автоматической

подачи по направляющим поочередно поступают в устройство для их захвата и затем выбиваются спортсменом.

Тренажер оснащен колесиками, поэтому его можно быстро перемещать к месту проведения тренировок. Как только тренировочное устройство установлено, оно закрепляется для предотвращения его откатывания. Подъемная стойка направлена вверх от основания тренажера для закрепления элементов устройства, подающего мячи. У стойки имеется кривошипная рукоятка для вертикальной регулировки выдвигаемых элементов стойки, чтобы можно было достичь правильной высоты для игры.

В бункер, расположенный в верхней части стойки, помещают поочередно несколько волейбольных мячей, которые под действием силы тяжести движутся вниз по наклонной рампе в верхней части рамы, ведущей из бункера по направлению к выходному отверстию.

Когда мячи перемещаются вниз по рампе, они распределяются механическим рычагом, который отделяет мячи так, чтобы они попадали к месту осуществления удара один за другим. Направленные вниз держатели получают мячи, падающие с рампы, и временно удерживают их для осуществления удара. Один держатель зафиксирован в одном положении, а другой подвижен.

Исходная точка, из которой по мячу осуществляют удар, будет точка между этими держателями. Как только по мячу ударили, следующий мяч будет освобожден механизмом распределения, и мяч автоматически попадает в положение между держателями для осуществления следующего удара.

Сбрасывающая рампа и распределительные устройства надежно обеспечивают последовательный поток мячей «один за другим», бесперебойно предотвращают помехи и нежелательные прерывания.

Быстрота смены волейбольных мячей, возможность производить «один за одним» сильные и качественные удары по мячам на высоте, подстраиваемой под рост каждого волейболиста, сильно упрощают процесс обучения нападающему удару.

Описание тренажера:

Тренажер относится к устройствам для обучения игре в волейбол и предназначен для совершенствования техники ударного движения, в частности, техники вторичных ударов, что позволяет повысить точность нападающих ударов.

Мастерство подачи мяча является очень важным аспектом волейбола. Для большинства игроков требуется постоянная практика для развития навыков подачи мяча, требующих высокого уровня мастерства и координации волейболистов. Поэтому для них желательно использовать механические средства подачи для отработки нападающего удара в волейболе.

Нападающий удар - один из наиболее важных аспектов волейбола, и один из самых сложных навыков, которые необходимо освоить спортсменам. Он предполагает соответствующую координацию со стороны подающего игрока и подразумевает, чтобы мяч был подан игроком вверх, так, чтобы он начинал свою нисходящую дугу почти вертикально и находился в непосредственной близости от сетки, но был не доступен для защитников.

Для отработки нападающего удара в волейболе предложен тренажер для нападения.

Тренажерное устройство, удерживающая мяча на выбранной высоте для отработки нападающего удара, например, тренажер, представляющий собой раму, которая

поддерживается одним игроком. При помощи устройства мяч вручную устанавливают на желаемую высоту над игровой поверхностью, чтобы игрок мог практиковать удары по мячу.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.

Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.

Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Участие в соревнованиях.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий разного уровня.

Тестирование, контрольно-переводные испытания.

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговое тестирование проводится для оценки уровня достижений обучающихся в начале и по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок;
2. Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса;

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
7. Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Создание эмоционального положительного фона тренировки;
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы;
4. Психорегулирующая тренировка;
5. Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня;
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
3. Использование специализированного питания: витамины, соки;
4. Гигиенические процедуры.

Общие требования безопасности:

К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе инвентарем (мячом);
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов в спортивном зале;

Требования безопасности во время занятий:

- Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
- Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
- Провести физическую разминку всех групп мышц
- Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
- Коротко остричь ногти во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц при выполнении ударов, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
- Соблюдать дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру- преподавателю.

Требования безопасности при занятиях с тренажером:

- Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.
- Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

- Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

1.4. Планируемые результаты.

По окончании программы обучающиеся должны овладеть понятиями «Техника волейболиста», «Тактика волейболиста», знать правила игры в волейбол, овладеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в соревнованиях и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол», обучающийся должен:

Образовательные (предметные) результаты освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- овладеть основами знаний, умений по волейболу;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- овладеть техническими элементами и правилами;
- овладеть тактическими индивидуальными и командными действиями;

Развивающимися (метапредметными) результатами являются:

- овладеть тактическими навыками и умениями;
- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, - включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- овладеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, по волейболу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – волейбол, вовлечение в систему регулярных занятий спортом.

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- Платформа Zoom;
- Сервисы Google;
- Сервисы Яндекс (лучше дома);
- Платформа WhatsApp;
- В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:
- Лекция;
- ОФП;

- Консультация;
- Семинар;
- Практическое занятие;
- Промежуточная аттестация;

Самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение off-line(проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, необходимо обеспечить защиту сведений, составляющих государственную или иную охраняемую законом тайну.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера- преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации**

2.1. Календарный учебный график

Начало обучения – 01 сентября

Окончание – 31 мая

Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 36 учебных недель:

СОГ 1 общее количество 216 ч.:

- 3 раза в неделю по 2 академических часа в неделю (1 академический час -45 мин);

СОГ 2 общее количество 324 ч.:

- 4 раза в неделю по 2 академических часа в неделю и 1 академический час (1 академический час -45 мин);

СОГ 3 общее количество 324 ч.:

- 4 раза в неделю по 2 академических часа в неделю и 1 академический час (1 академический час -45 мин);

Примерный календарный учебный план на 36 учебных недель дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» СОГ 1

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
2.	Общая физическая подготовка	4	4	4	5	4	4	4	5	5	39
3.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	5	3	3	3	6	3	32
4.	Техническая подготовка	4	4	4	5	4	4	4	5	5	39
5.	Тактическая подготовка	4	4	4	6	4	4	4	6	6	42
6.	Контрольные и переводовые испытания	5	5						5	5	20
7.	Участие в соревнованиях			2	2		2	2			8
8.	Восстановительные мероприятия										
9.	Инструкторская, судейская практика										
10.	Общее количество часов	36	36	36	36	36	36	36	36	36	216

СОГ 2

№ п/п	Содержание занятий											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	апрель	май		
1	Теоретическая	3	3	3	3	3	5	3		3	26	
2	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	10	9	9	82	
3	Специальная физическая	6	5	6	5	6	5	6	5	6	50	
4	Техническая подготовка	7	7	8	8	8	8	7	8	7	68	
5	Тактическая	6	5	6	5	6	5	6	5	6	50	
6	Контрольные и переводовые	5	5						5	5	20	
7	Участие в соревнованиях			2	2		2	2			8	
8	Восстановительные мероприятия					2			2		4	
9	Инструкторская, судейская практика		2	2	4	2	2	2	2		16	
	Общее количество часов	36	36	36	36	36	36	36	36	36	324	

СОГ 3

№ п/п	Содержание занятий											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	апрель	май		
1	Теоретическая	3	3	3	2	3	2	3	2	3	24	
2	Общая физическая подготовка	7	6	7	7	7	7	7	7	7	62	
3	Специальная физическая	6	6	6	6	6	6	6	6	5	60	
4	Техническая подготовка	7	8	7	8	7	8	7	8	8	68	
5	Тактическая	6	6	6	5	6	5	6	6	6	52	
6	Контрольные и переводовые	2	4		2					2	10	
7	Участие в соревнованиях			6		6	6				18	
8	Восстановительные мероприятия		2		2	2			2	2	10	
9	Инструкторская, судейская практика	2		4		4	4		4	2	20	
	Общее количество часов	36	36	36	36	36	36	36	36	36	324	

2.2. Условия реализации программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

Для проведения занятий по виду спорта волейбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице №3.

Таблица №3 *Оборудование и инвентарь для проведения*

1.	Мячи	30 шт.
2.	Скакалка	15 шт.
3.	Набивные Мячи	12 шт.
4.	Сетка	1шт.
5.	Специальный спортивный тренажер нападающего удара в игре волейбол	1 шт.
6.	Тренажер «Кольцо» для отработки точности передачи в волейболе	1 шт.
7.	Волейбольные стойки	2 шт.
8.	Антенны	2 шт.
9.	Судейская вышка	1 шт.
10.	табло	

2.3. Формы аттестации

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершении общеразвивающей программы осуществляется выпуск обучающихся, и в дальнейшем продолжить обучение по избранному виду спорта – волейбол.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Итоговый контроль:

- освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:
- теоретическая подготовка;
- оценка знаний и умений применять; программный материал на практике;
- в форме собеседования;

- оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы.

Теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Волейбол» представлена в Таблицах №3 и №4.

Таблица №4. Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ)

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25

4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы. Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

1. Меры по обеспечению безопасности включают:

1.1. К тренировочным занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.

1.3. Новички отрабатывают технику по волейболу под руководством тренера-преподавателя.

1.4. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае, при проведении занятий. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.

3.5. Знать и соблюдать правила лыжных гонок.

- 3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.
- 3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
- 3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;
- 3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, игровые мячи) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.
- 3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема, показанные тренером.
- 3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.
- 3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).
- 3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.
- 3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.
- 3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.
- 3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.
- 3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.
- 3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.
- 3.19. С уважением относиться друг к другу.
- 3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.
- 3.21. Никогда не спорить с тренером.
- 3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.
- 3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.
- 3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.
- 3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.
- 3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

- 4.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.
- 4.2. Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера – преподавателя покинуть спортзал.
- 4.3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.
- 4.4. Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом, закрыть за собой воду.
- 4.5. Выйти из раздевалки полностью одетым.

В Таблице №5 описаны формы занятий, методы и приемы, которые планируются по каждому разделу обучения.

Таблица №5.

Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Основы технико-тактической подготовки	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5	Участие в соревнованиях	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
6	Контрольные и передовые испытания	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Соревновательно-игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
7	Восстановительные мероприятия	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2.6. Список литературы

1. Волейбол: Примерная программа для систем дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва/ под ред. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П.-М., советский спорт, 2003г.
2. Столов И.И., Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие/ И.И. Столов, В.В. Ивочкин - М.: Советский спорт, 2007. - 140 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный Волейболист. - М., 1988
4. Матвеев Л.П. основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
5. А.Н. Каинов Организация работы спортивных секций в школе [Текст]: учебник/ Каинов А.Н. Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2016г - 167 с.
6. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2015. - 889 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2017. - 649 с.
8. Ивкова Т.П. Волейбол. [Текст]: учебник/ Т.П. Ивкова.- Минск: Изд-во МИУ, 2016. - С. 190-193.
9. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст]: учебник/ А. В. Беляев, Л. В. Булыкина ТВТ Дивизион - Москва, 2014. - 176 с.
10. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям [Текст]: учебник/ Ю. Н. Клещев; ТВТ Дивизион - Москва, 2017. - 208 с.
12. Перечень Интернет-ресурсов
13. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
14. <http://www.kubansport.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
15. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации