Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Гатчинская детско-юношеская спортивная школа №3»

Принято:
На заседании
педагогического совета
протокол №2 от
«26» августа 2021 г.

Утверждено:
Приказом
МБОУ ДО «Гатчинская
ДЮСШ №3»
№ 01-08/21 от 26 августа 2021 г.
Директор
Долгая Д.В.

Долгая Дарина Владимировна

Долгая Дарина Владимировна
ИНН=472201416865, СНИЛС=07302194732,
E=gatsport3@gtn.lokos.net, C=RU, S=Ленинградская
область, L=г.Гатчина, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""
ГАТЧИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3""", G=Дарина
Владимировна, SN=Долгая, CN=Долгая Дарина
Владимировна
я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
место подписания
2021.08.27 15:20:29+03'00'
10.1.1

Дополнительная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Срок реализации образовательной программы: 6 лет

Разработчики программы:
Гусева С.А. инструктор – методист;
Дозорцева Т.В. тренер-преподаватель первой квалификационной категории;
Иванов А.В. тренер-преподаватель первой квалификационной категории.

Ленинградская область, г. Гатчина
2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка…….. 3

2. Учебно-тематическое планирование…….. 7

3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы…….. 16

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы……... 19

5. Система оценки результатов освоения программы….. 21

Приложение 1…….. 25

Приложение 2……. 26

Приложение 3……. 29

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ №3» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» — физкультурно-спортивная.

Настоящая программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008), Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 06.12.2011 № 412-ФЗ, Приказом Минспорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» от 30.09.2013 № 680, письмом комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 09.04.2014 г. № 19- 1934/14 «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ», на основании Постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в области физической культуры, спорта и образования.

Характеристика, отличительные особенности волейбола. Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды

соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются рост и прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Различные функции игроков приводят их к постоянному взаимодействию друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Вышеуказанные особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания обучающихся умению управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Специфика организации освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении образовательного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

• проведение теоретических и практических занятий;

• выполнение учебно-тренировочного плана;

• сдачу контрольно-переводных нормативов;

• участие в соревнованиях;

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей, формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол» являются:

- физическое воспитание детей;

- обучение технике и тактике волейбола;

- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;

- подготовка и выполнение нормативных требований;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» выражается в следующем. За последние десятилетие отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол» способствует вовлечению обучающихся в образовательный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа, с 8 лет до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 8 лет. Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» 6 лет.

Ожидаемые результаты – Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни. Освоение обучающимися правил игры в волейбол, овладение обучающимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и применение обучающимися полученных знаний в игре. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождении волейбола. Выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; выполнение технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Приобретение обучающимися организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

2. Учебно-тематическое планирование

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, в результате промежуточной аттестации.

Подготовка игроков в волейбол делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки игроков в волейбол проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет.

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 39 недель)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 46 недель)
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	6	234	276

Распределение учебных часов (СОГ 1-6 года обучения):

№ п/п	Базовый компонент	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	**8**
II	Практическая подготовка	**214**
1.	Общая и специальная физическая подготовка	86
2.	Тактическая подготовка	20
3.	Техническая подготовка	45
4.	Игровая и соревновательная подготовка	60
5.	Судейская практика	3
III	Углубленное медицинское обследование	**4**
IV	Контрольные испытания	**8**
	Итого:	**234**

Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа 1-6 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	**История развития волейбола. Общие основы волейбола**	**0,5**	**-**	**0,5**
2.	**Техника безопасности. Профилактика травматизма**	**1**	**-**	**1**
3.	**Правила игры в волейбол и методика судейства**	**0,5**	**-**	**0,5**
4.	**Техническая подготовка волейболистов**	**0,5**	**-**	**0,5**
5.	**Методика тренировки волейболистов**	**0,5**	**-**	**0,5**
6.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**0,5**	**86**	**86,5**
7	**Техника игры в волейбол**	**0,5**	**-**	**0,5**
8.	**Техническая подготовка**	**2**	**45**	**47**
8.1.	*Техника нападения*	*1,0*	*25*	

	Стойки. Перемещения		7	
	Подачи		6	
	Передачи		6	
	Нападающие удары		6	
8.2	*Техника защиты*	*1,0*	*20*	
	Перемещения		7	
	Приём мяча		7	
	Блок		6	
9.	**Тактическая подготовка**	**2,0**	**20**	**22**
9.1	*Тактика нападения*	*1,0*	*10*	
	Индивидуальные действия		4	
	Групповые действия		3	
	Командные действия		3	
9.2	*Тактика защиты.*	*1,0*	*10*	
	Индивидуальные действия		4	
	Групповые действия		3	
	Командные действия		3	
10.	**Игровая и соревновательная подготовка**	**-**	**60**	**60**
11.	**Судейская практика**		**3**	**3**
12.	**Углубленное медицинское обследование**	**-**	**-**	**4**
13.	**Контрольные испытания**	**-**	**8**	**8**
	ИТОГО:	**8**	**222**	**234**

Распределение учебных часов (СОГ 1-6 года обучения):

№ п/п	Базовый компонент	Количество часов
I	**Теоретическая подготовка**	**10**
II	**Практическая подготовка**	**254**
1.	Тактическая подготовка	96
2.	Техническая подготовка	43
3.	Игровая и соревновательная подготовка	55
4.	Судейская практика	60
III	**Углубленное медицинское обследование**	**4**
IV	**Контрольные испытания**	**8**
	Итого:	**276**

Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа 1-6 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	**История развития волейбола. Общие основы волейбола**	**1**	**-**	**1**
2.	**Техника безопасности. Профилактика травматизма**	**1**	**-**	**1**
3.	**Правила игры в волейбол и методика судейства**	**1**	**-**	**1**
4.	**Техническая подготовка волейболистов**	**1**	**-**	**1**
5.	**Методика тренировки волейболистов**	**1**	**-**	**1**
7.	**Техническая подготовка**	**2**	**43**	**45**
7.1.	*Техника нападения*			
	Стойки. Перемещения	*1,0*	*23*	
	Подачи		7	
	Передачи		8	
	Нападающие удары		8	
7.2	*Техника защиты*		20	
	Перемещения	*1,0*	*6*	
	Приём мяча		7	
	Блок		7	
8.	**Тактическая подготовка**	**2,0**	**20**	**22**
8.1	*Тактика нападения*	*1,0*	*10*	
	Индивидуальные действия			
	Групповые действия			
	Командные действия			
8.2	*Тактика защиты.*	*1,0*	*10*	
	Индивидуальные действия			
	Групповые действия			
	Командные действия			
9.	**Игровая и соревновательная подготовка**		**55**	**55**
10.	**Судейская практика**	**-**	**60**	**60**
11.	**Углубленное медицинское обследование**			**4**
12.	**Контрольные испытания**	**-**	***8***	**8**
	ИТОГО:	**10**	**262**	**2**

Краткое содержание программы:

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Общие требования безопасности; травмоопасность в спортивном зале; требования безопасности перед началом занятий; требования безопасности во время занятий; требования безопасности в аварийных ситуациях; требования безопасности по окончании занятий; виды травм при занятиях волейболом и профилактика травматизма.

Тема 3. Правила игры в волейбол и методика судейства.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

Тема 4.Техническая подготовка волейболистов.

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

Тема 5. Методика тренировки волейболистов.

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

3. Техника игры в волейбол.

Тема 7. Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

3.1. Техническая подготовка.

Тема 8.1. Техника нападения.

8.1.1. 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).

8.1.2. Подачи.

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.

8.1.3. 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.

8.1.4. 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.

Тема 8.2. Техника защиты.

8.2.1. 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.

8.2.2. 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.

8.2.3. 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).

4.1. Тактическая подготовка.

Тема 9.1. Тактика нападения.

9.1.1. Индивидуальные действия.

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

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

9.1.2. Групповые действия.

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

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

9.1.3. Командные действия.

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

Тема 9.2. Тактика защиты.

9.2.1. 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.

9.2.2. 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.

9.2.3. Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

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

Тема 10. Игровая и соревновательная подготовка.

Тема 11. Судейская практика.

Тема12.Углубленное медицинское обследование.

Тема 13. Контрольные испытания.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке (контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП). Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке проводится 2 раза в год, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу которой включаются

контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (см. Приложение №2).

3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения в МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ №3» – в приоритете очная форма обучения, возможна очно-заочное или дистанционное обучение.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: минимальное количество человек – 12, оптимальное количество человек – 15, максимальное количество человек – 20.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Средства обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Корзина для мячей	штук	2
5	Мяч футбольный	штук	2
6	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
7	Скакалка гимнастическая	штук	25
8	Скамейка гимнастическая	штук	4
9	Мяч на держателе	штук	2
10	«Экран прыгучести» конструкции В.М.Абалакова	штук	1

Перечень технических средств обучения

№п/п	**Наименование**	**Количество**
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (Видеоуроки)	1 шт.
2.	Видеозаписи игр команд высшей лиги	комплект

Перечень учебно-методических материалов.

№ п/п	Наименование учебно-методических материалов	Количество
1.	Названов Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов, Методические рекомендации. — Самара: СамГУ, 1999. — 16 с.	1 шт.
2.	Наумов В.Ф. Волейбол, Учебно-методическое пособие по подготовке судей по волейболу. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. — 40 с.	1 шт.
3.	Сластенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол, Учебное пособие. — Челябинск: ЮУрГУ, 2006. — 69 с	1 шт.
4.	Современные тенденции волейбола. Тренировка. Управление. Тенденции. Вып.1, Методический сборник.	1 шт.

	— М.: 2008. — 30 с.	
5.	Щеглова Е.В., Беланов А.Э., Ложкин Е.Н. Подготовка волейболистов в спортивных секциях вузов, Воронеж: Изд-во ВГУ, 2005. — 18 с.	1 шт.
6.	Чехов О.С.Основы волейбола.Москва.ФиС 1979г-172с	1шт
7.	Озолин Н.Г.Настольная книга тренера.Москва. АСТ АСТРЕЛЬ.2003г-270с.	1шт
8.	Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры. Москва ФиС.1991г.-327с.	1шт
9.	Клещев В.Н., Фурманов А.Г.Юный волейболист.ФиС.1979г.-180с.	1шт
10.	Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.Москва. ФиС.1978г.-198с.	1шт
11.	Платонов В.А. Шесть в защите, шесть в нападении.С.-Пб.БЛИЦ.2002г.-280с	1шт
12.	Платонов В.А.Уравнение с шестью неизвестными.Москва.2008г.-205с.	1шт

Методы обучения.

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь

чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению.

С младшими группами целесообразно использовать на занятии игровой метод. Его сущность заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества.

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

По окончании 1-2 года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;

3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

По окончании 3-4 года обучения, обучающиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3 Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании 5-6 года обучения, обучающиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;

4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты.

5. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в спортивной школе локальным нормативным актом – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

1). **Оценка текущего контроля за успеваемостью** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой или пустой клеткой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации (сдаче контрольно-переводных нормативов).

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

2). **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ №3» (Приложение №2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;

- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

2.1.) **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачтено» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «не зачтено» при отрицательном.

2.2.) **Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по ОФП и СФП для спортивно-оздоровительного этапа (Приложения №2).

Обучающимся предлагается сдать на выбор 3 норматива. В зависимости от результата, за каждый норматив обучающийся получает баллы: от 0 (в случае невыполнения норматива) до 3-х. Результаты суммируются и контрольно-переводные нормативы считаются выполненными при получении обучающимся 3 баллов за 3 испытания.

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), выполнить контрольно-переводные нормативы, получив в сумме от 3 баллов за их выполнение.

Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачтено»/ «не зачтено». При получении оценки «зачтено», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Приложение №1
К Дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Календарный учебный график

1.Календарные сроки реализации программы

Сроки реализации образовательной программы: 6 лет. Учебный год состоит из 46 календарных недель для обучающихся, которые обучаются на базах общеобразовательных школ по заключённым договорам о сетевой форме реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта.

2.Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ №3»», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

Таким образом, сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 31 декабря текущего года и с 15 августа по 31 августа текущего года. Итоговой аттестации - с 15 августа по 31 август текущего года.

3. Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебные занятия могут проводиться с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения составляет до 2 академических часов.

Продолжительность одного учебного занятия в учебных группах в условиях зимних, летних спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов 3 академических часа два раза в день.

5. Сроки приема на обучение по образовательной программы

Прием на обучение по образовательной программе с 01 сентября по 15 сентября текущего года.

Приложение №2
К Дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

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

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены контрольно-переводными нормативами по ОФП И СФП.

ВОЛЕЙБОЛ / девочки/

Де-вушки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			8-10лет			10-11лет			11-12лет			12-13 лет		
			оценки			*оценки*			*оценки*			*оценки*		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ОФП	1	**Прыжок в длину с места (см)**	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155.	140
	2	**Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)**	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8
СФП	1	**Бег 30 м (5х6м), сек**	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11.8	12,1	12,4
	2	**Бег 92 м с изменением направления (сек.)**	32,0	32,5	33.0	31.5	32.0	32,5	31,2	31,7	32,2	31.0	31.5	32.0

ВОЛЕЙБОЛ /девушки/

Де-вушки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			(13-14лет)			(14-15лет)			(15-16лет)			(16-17 лет)		
			оценки			*оценки*			*оценки*			*оценки*		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ОФП	1	**Прыжок в длину с места (см)**	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165

	2	**Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)**	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10
СФП	**1**	**Бег 30 м (5х6м), сек**	11,6	11.9	12,3	11.4	11.7	12.0	11.2	11.5	11.8	11.0	11.3	11.6
	2	**Бег 92 м с изменением направления (сек.)**	30.5	31.0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5	29.0	29.5	30.0

ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/

юноши	№ п/п	**контрольные упражнения**	**ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ**											
			(9-10лет)			**(10-11лет)**			**(11-12лет)**			**(12-13 лет)**		
			оценки			***оценки***			***оценки***			***оценки***		
			3	**2**	**1**	**3**	**2**	**1**	**3**	**2**	**1**	**3**	**2**	**1**
ОФП	**1**	**Прыжок в длину с места (см;**	175	140	125	185	145	135	195	160	145	200	165	150
	2	**Подтягивание на пере-кладине (раз)**	3	2	1	4	3	1	6	4	2	7	5	2
СФП СФП	**1**	**Бег 30 м (5х6м), сек.**	125	. 12,7	12,9	12.2	12.5	12,7	12.1	12.3	12.5	11,5	11,8	12.0
	2	**Бег 92 м с изменением направления (сек.)**	31.0	31.6	32.2	30.5	31,0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5

ВОЛЕЙБОЛ /юноши/

юноши	№ п/п	**Контрольные**	**ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ**											
	п/п	**упражнения**	**(13-14лет)**			**(14-15лет)**			**(15-16лет)**			**(16-17 лет)**		
			оценки			***оценки***			***оценки***			***оценки***		
			3	**2**	**1**	**3**	**2**	**1**	**3**	**2**	**1**	**3**	**2**	**1**
ОФП	**1**	**Прыжок в длину с места (см)**	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185
	2	**Подтягивание на пере-кладине (раз)**	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
СФП	**1.**	**Бег 30 м (5х6м), сек**	11.1	11.6	11.8	10.8	11.3	11.6	10.4	10.8	11.1	10.0	10.6	10.8
	2	**Бег 92 м с изменением направления (сек.)**	29.0	29.5	30.0	28.5	29.0	29.5	27.5	28.0	28.5	27.0	27.5	28.0

1. ***Бег 30 м: 5х6м.*** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая

расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. ***Бег 92 м*** *в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (I кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1.2,3. 4. 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

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

*4.****Подтягивание.*** Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ног8и не сгибать.

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

Приложение №3
К Дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности

Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

Основная литература

1. Волейбол. Примерная (учебная) программа. Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П. Сыромятников. ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2005. - 112с.
2. Сластенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол, Учебное пособие. Челябинск: ЮУрГУ, 2006. - 69 с.
3. Современные тенденции волейбола. Тренировка. Управление. Тенденции. Вып.1, Методический сборник. - М.: 2008. - 30 с.
4. Названов Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов, Методические рекомендации. — Самара: СамГУ, 1999. — 16 с.
5. Исаков Юрий Алексеевич, Памятка для судьи по волейболу, Тип документа: презентация Опубликовано: 28 апреля 2013 года http://pedmir.ru/