

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

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
«Детско-юношеской спортивной школы»

Протокол № 1

«27 08 \_\_\_\_\_ 2021 г.  
\_\_\_\_\_ 2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности по виду спорта «Волейбол»**

Возраст обучающихся - 10 – 17 лет.

Срок реализации программы – 2 года.

Составитель:  
Сафонов Георгий Васильевич  
тренер-преподаватель

рп.Магистральный, 2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

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

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

### **Список литературы**

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

### 1.1. Пояснительная записка

Занятия в секции волейбола имеют физкультурно-оздоровительную направленность и призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа по виду спорта «Волейбол» (далее Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы по велоспорту.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Волейбол».

### **Режим занятий.**

Учебный план программы рассчитан на 38 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 20 человек. Возраст обучающихся – 7- 17 лет, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности.

Объем программы – 228 часов в год.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

### **Требования по формированию групп на спортивно-оздоровительном этапе**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный	1 год	15	25	6	252

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цели и задачи:** Основная цель программы: ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей волейболу в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики волейбола.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

#### **Оздоровительные задачи:**

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.
- улучшить уровень физической подготовленности.

#### **Образовательные задачи:**

- обучение начальным навыкам волейбола;
- формирование знаний о волейболе;
- развитие скоростных способностей;
- развитие силы;
- развитие координационных способностей, ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы,
- развитие скоростно – силовых способностей;
- развитие выносливости;
- развитие гибкости.

#### **Воспитательные задачи:**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

На спортивно – оздоровительном этапе, который охватывает младший школьный возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На ознакомительном уровне основными задачами являются: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам. В процессе занятий учащиеся узнают историю волейбола.

Программа рассчитана на два учебных года. Весь учебный материал представлен двумя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы.**

##### **Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки.**

Учебный процесс в группах СО ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 38 недель. Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.

2. Начальная техническая подготовка.

3. Начальная тактическая подготовка

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса будущих волейболистов на спортивно-оздоровительном этапе. Специфической особенностью тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств. При занятиях в спортивно-оздоровительных группах необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда. Тренеру-преподавателю очень важно формировать у обучающихся установку на наблюдение и мышление.

### Учебный план для спортивно-оздоровительных групп по волейболу

Виды подготовки	Всего часов
Теоретическая подготовка	20
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	32
Основы технико-тактической подготовки	72
Интегральная подготовка	40
Оценка физического состояния	4
Итого часов	228

### ГОДОВОЙ УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО ВОЛЕЙБОЛУ СОГ МОДУЛЬ 1 (3 ЧАСА)

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
2	ОФП	3	3	3	2	4	4	4	4	3	30
3	СФП	2	2	2	2	1	1	2	2	2	16
4	Основы технико-тактической подготовки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
5	Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	3	2	3	2	20
6	Оценка физического состояния									2	2
Всего											114

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО БАСКЕТБОЛУ СОГ  
МОДУЛЬ 2 (3 ЧАСА)**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
2	ОФП	3	3	3	2	4	4	4	4	3	30
3	СФП	2	2	2	2	1	1	2	2	2	16
4	Основы технико-тактической подготовки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
5	Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	3	2	3	2	20
6	Оценка физического состояния									2	2
Всего											114

**Содержательная часть.**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.** Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

**Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

**Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

**Тема 5. Правила игры в волейбол.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

**Тема 6. Места занятий и инвентарь.** Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**Тема 7. Основы техники игры и техническая подготовка.** Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в волейболе. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов,

показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Два капитана», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Воробы и вороны», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту»
- ОРУ: с предметами и без предметов;
  - 1) для мышц рук и плечевого пояса;
    - 2) для мышц шеи;
    - 3) для мышц ног и тазового пояса;
    - 4) для мышц туловища;
    - 5) для мышц всего тела.
- Бег: 20,30,60 м. повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м(с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м.
- Прыжки: в высоту, в длину, на двух ногах, на одной ноге, через скакалку, на скамейку, через барьер, по ступенькам, разнообразные подскоки и т.д.
- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность, метание цель, на дальность с места, с шага, с разбега.
- Акробатические упражнения. Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

- 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). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением, с преодолением препятствий. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки через барьеры. Выпрыгивание вверх из приседа. Бег по лестнице, через ступеньку, через две и т.д.
- Координации движений. Жонглирование теннисными мячами. Работа у стены и в парах с двумя мячами. Выполнение передачи после кувырка, после 2-3 кувырков. Перемещение по бревну. Выполнение различных упражнений на координацию (подбросить мяч, кувыркнуться, поймать мяч) и т.д.
- Специальной выносливости. Прыжковая выносливость проявляется в многократном выполнении прыжковых действий с максимальными мышечными усилиями при нападающих ударах, блокировании, вторых передачах. Для совершенствования скоростной выносливости наиболее эффективными являются повторный, интервальный и соревновательный методы. Используются в основном имитационные и игровые упражнения с мячом. Силовая выносливость наиболее успешно совершенствуется с помощью специальных упражнений, позволяющих предъявлять повышенные требования к мышцам, несущим основную нагрузку в игровой деятельности волейболистов. Это упражнения, близкие по внешней и внутренней структуре с техническими приемами.

Упражнения для развития выносливости:



1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения силовой подготовки.

Упражнения с отягощениями-приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени, голеностопных суставов, жилет); приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на 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) 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). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет- прыжки на одной ноге).

Упражнения для развития гибкости. Наклоны, махи руками и ногами, упражнения для кистей рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

### **Основы технической подготовки**

Техника выполнения верхней передачи. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхней передачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

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

Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

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

Техника выполнения верхнего и нижнего приема мяча. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя приема. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нападающего удара. Техника разбега. Техника напрыгивания. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время нападающего удара. Правила

безопасного выполнения нападающего удара.

Техника выполнения блока. Выполнения одиночного блока. Выполнение блока после перемещения.

### **Основы тактической подготовки**

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар по задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передач на удар;

### **Игровая и соревновательная деятельность**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, областных.

По окончании соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи. Причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера преподавателя и судьи.

### **Итоговая аттестация**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеразвивающей программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол».

#### **1.4. Планируемые результаты программы:**

Ожидаемые результаты:

- интерес к систематическим занятиям волейболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основам волейбола;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины;

После завершения обучения по данной программе, обучающийся должен:

- знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,

- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- уметь выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- уметь выполнять индивидуальные и групповые практические действия
- уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Образовательная программа	Общеразвивающая программа дополнительного образования по видам спорта «ВОЛЕЙБОЛ»
Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час\неделю)	6 часов
Начало учебного года	Формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября
Количество учебных недель	38 недель
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятия исчисляется в академических часах по 45 минут, 3 раза в неделю по 2 академических часа
Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов - май
Летний период	Продолжительность 10 недель  Летняя оздоровительная кампания или работа обучающихся по индивидуальным планам на летний период

### 2.2. Условия реализации программы

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, раздевалки, методическая комната (тренировочная), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия волейболом).

#### Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивный зал 9×18 м.
2. Сетка волейбольная- 1 штука.
3. Гимнастические скамейки- 4 штуки.
4. Гимнастические маты- 6 штук.
5. Скакалки- 15 штук.
6. Мячи набивные (масса 3 кг) – 2 штуки.
7. Мячи волейбольные- 20 штук.
8. Спортивная форма - 12 штук.
9. Универсальный тренажер для нападающего удара - 1 штука.

## 2.3 Формы аттестации

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Подведением итогов деятельности учащихся являются соревнования. Формы подведения итогов программы (промежуточная, итоговая аттестация).

Формы аттестации:

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

## 2.4 Оценочные материалы

Система оценки по матрице диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании (автор Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.).

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- *учебным*, фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- *личностным*, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении. Педагогом посредством вспомогательных таблиц заполняются две индивидуальные карточки, которые в совокупности позволяют наглядно представить:
  - набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;
  - систему важнейших личностных свойств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе и время общения с педагогом и сверстниками.
- определить возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

## 2.5. Методические материалы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

При проведении занятий используется: учебная и научная литература, таблицы, схемы, плакаты, карточки, дидактический и контрольно-диагностический материал.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе: Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения. Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты) Технология проектного обучения – ориентирована на самостоятельную деятельность обучающихся. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления. Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры. Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

## Список литературы.

1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.

2.Виноградов П.А, Физическая культура и спорт трудящихся, Советский спорт,2015.-172 с. Методический сборник №4. " Волейбол. Техника. Тактика. Тренировка": <http://shkolasavina.ru/images/metodica/33.pdf>.

3.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

4.Сингина Н.Ф. Фомин Е. В. Методическое руководство №16. Психологопедагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37 с.

5.Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булькина Л.В., Белова Н.Ю. Процесс спортивной подготовки игроков. Москва - 2014. - 134с.

6.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. /Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

7.Хёмберг Стефан. Пляжный волейбол. Руководство: <http://shkolasavina.ru/images/metodica/63.pdf>.

### Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».