

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
МО «Радищевский район»

Принято
Педагогическим советом

протокол № 03
«18» мая 2020 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВИРТУАЛЬНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ»
(дистанционное обучение)**

Возраст: для обучающихся 8-17 лет
Срок реализации: 1 месяц
Уровень: Стартовый

Автор-составитель: Захаров Е.В.,
тренер – преподаватель
Соавторы: Бухаров Юрий Анатольевич,
Жук Оксана Анатольевна,
тренеры-преподаватели

Радищево, 2020

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по волейболу - ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (волейбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устав МУ ДО «ДЮСШ».

В настоящее время волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по волейболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового волейбола в спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты,

воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Актуальность программы в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, в том, что она способствует сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Новизна настоящей программы заключается в предлагаемых современных технологиях обучения: обучение через опыт и сотрудничество; учет индивидуальных особенностей и потребностей, обучающихся; работа в малых группах, тренинги, личностно-деятельностный подход, применение здоровьесберегающих технологий, а также изменении типовой программы, а именно в увеличении количества часов на спортивную подготовку, в изменении, углублении объема содержания учебного материала.

Адресат программы – учащиеся в возрасте 7-18 лет, заинтересованные спортивными играми. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные спортсмены освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Данная программа направлена на дистанционное обучение.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**, уровень освоения – **стартовый**, срок реализации программы – **1 месяц**.

Целевая установка – личностно-ориентированная.

Форма организации образовательного процесса – индивидуальная.

Цель реализации Программы в дистанционном формате – удовлетворение потребности всех желающих (до 18 лет) в занятиях физической культурой и

спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи реализации Программы:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени и содержательного досуга.

Достижение целей и задач программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- обучение движениям (имитация двигательных действий в домашних условиях избранного вида спорта (волейбол);
- развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека).

Для волейбола характерны разнообразные движения – передвижения, остановки, повороты, прыжки, удары по мячу. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в волейбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Реализация Программы (дистанционно) предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);
- построение образовательной деятельности в дистанционном формате на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Отличительной особенностью Программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется

физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – волейбол.

Для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Часы теория	Часы практика	Форма аттестации и контроля
1	Теоретическая и психологическая подготовка	8	8	-	Фото отчет, тест
2	Общая физическая подготовка	8	-	8	Фото отчет, тесты
3	Специальная физическая подготовка	4	-	4	Фото отчет, тесты
4	Технико-тактическая подготовка	4	2	2	Фото отчет, тест
	Итого	24	10	14	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во	Дидактические единицы
1. Теоретическая и психологическая подготовка – 8часов.			
1.1.	Краткий обзор истории развития волейбола. Правила соревнований	2	Происхождение волейбол. Исторические корни. Возникновение и развитие игры в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. Правила игры в волейбол, терминология.
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины.
1.3.	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь	2	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка волейболистов.
1.4.	Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни	2	Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале и дома. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.
2. Общая физическая подготовка - 8часов.			
2.1.	Развитие силы и быстроты	2	Ускорения на месте, разновидности прыжков ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация подачи, передач снизу и сверху.
2.2.	Развитие координации	2	Подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом.
2.3.	Развитие выносливости	2	Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин.до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).
2.4.	Развитие гибкости	2	Комплексы на расслабление и растяжение мышц.

3. Специальная физическая подготовка 4 часа.			
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	2	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов лицом, боком, спиной вперед. Бег за лидером.
3.2.	Развитие специальной выносливости	2	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
4. Техничко-тактическая подготовка 4 часа.			
4.1.	Техническая подготовка (просмотр видеоматериала, имитация)	2	Передача мяча снизу на месте над собой, в движении. Передачи мяча сверху на месте над собой, в движении. Имитация подачи (нижняя, верхняя, боковая). Имитация блока с прыжком вверх, в сторону.
4.2.	Тактическая подготовка (теория)	2	Выход на приём передачи, на приём подачи. Блок. Подстраховка. Система личной защиты.
	ИТОГО	24	

4. Календарный учебный график

дистанционного обучения

Тренировочный микроцикл по волейболу

№ занятия	Дата проведения	Содержание тренировочной деятельности	Кол-во часов	Форма занятия
1.		<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>2. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», приседания с отягощениями, выпрыгивания из положения полного приседа и др.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 1 – зоны и места; боковые ленты; дополнительное оборудование; система пяти мячей.</p>	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11237739334696792724&path=wizard&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83
2.		<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»; упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация</p>	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16514404425270121706&path=wizard&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83

		<p>передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 2 – состав и размещение команды; порядок замены игроков (кроме «либеро»); неявка и неполная команда; ошибки при переходе; ошибке при замене местоположения по зонам.</p>		
3.		<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте.</p> <p>2. упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; «напрыжка» с 2 шагов; выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке; имитация передачи двумя сверху стоя спиной к партнеру после поворота на 180 градусов; имитация приема мяча постановкой кисти на игровую поверхность).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 4 – ошибки при игре с мячом; ошибки игрока у сетки; ошибки при подаче и позиционные ошибки.</p>	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12873033641846973106&path=wizard&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D1%83
4.		<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»; упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства</p>	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11731862530106086894&path=wizard&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D1%83

		<p>(имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 2 – состав и размещение команды; порядок замены игроков (кроме «либеро»); неявка и неполная команда; ошибки при переходе; ошибке при замене местоположения по зонам.</p>		
5.		<p>1. Разминка (растяжка)</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении подач мяча</p> <p>4. Упражнения для развития сил и быстроты при выполнении нападающих ударов</p> <p>5. Упражнение для развития мышц прыгучести</p>	2	https://pandia.ru/text/78/448/32416.php
6.		<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>2. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», приседания с отягощениями, выпрыгивания из положения полного приседа и др.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 1 – зоны и места; боковые ленты; дополнительное оборудование; система пяти мячей.</p>	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11237739334696792724&path=wizard&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D0%B%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83

7.		<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»; упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 2 – состав и размещение команды; порядок замены</p>	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11237739334696792724&path=wizard&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D1%83
8.		<p>1. Разминка (растяжка)</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении подач мяча</p> <p>4. Упражнения для развития сил и быстроты при выполнении нападающих ударов</p> <p>5. Упражнение для развития мышц прыгучести</p>	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16514404425270121706&path=wizard&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D1%83
9.		<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»; упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.</p>	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12873033641846973106&path=wizard&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D1%83

		<p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 2 – состав и размещение команды; порядок замены игроков (кроме «либеро»); неявка и неполная команда; ошибки при переходе; ошибке при замене местоположения по зонам.</p>		
10.		<p>1.Подготовительная часть: Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Имитация приёма мяча снизу двумя руками, нападающего удара со стопорящим и приставным шагом с максимальным выпрыгиванием вверх, верхней прямой подачи. Работа с эспандером у стены.</p> <p>3.Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3*20, спина 3*20, поднятие туловища 3*20. Растяжка</p>	2	https://studopedia.ru/3_72547_volleybol.html
11.		<p>1.Подготовительная часть: Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи. Работа с эспандером у стены на каждую руку по 100 повторений.</p> <p>3.Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3*20, спина 3*20, поднятие туловища 3*20. Растяжка.</p>	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18184873145845271945&text=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B0%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D1%83%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D1

				 %83%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%85%20%D1%81%20%D0%B4%D0%B2%D1%83%D0%BC%D1%8F%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%D0%BC%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1589450184928360-1001294671879268248800291-production-app-host-vla-web-yp-217&redircnt=1589450200
12.		<p>1.Подготовительная часть: Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи. Работа с эспандером у стены.</p> <p>3.Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3*25, спина 3*25, поднятие туловища 3*25. Растяжка.</p>	2	 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16245638329949104177&text=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B0+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D1%83+%D0%B8+%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D1%83+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B2+%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%85+%D1%81+%D0%B4%D0%B2%D1%83%D0%BC%D1%8F+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%D0%BC%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1589450184928360-1001294671879268248800291-production-app-host-vla-web-yp-217&redircnt=1589450200

6.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Перечень оборудования, необходимого для реализации Программы детского объединения

Техническое оснащение:

- компьютеры, планшеты, смартфоны;
- интернет.

Методическое:

- методические рекомендации по организации профилактики детского травматизма;
- методические пособия для изучения волейбола;
- видеоматериалы для проведения занятий.

Кадровое обеспечение:

Занятия ведет тренер-преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование, специальность физическая культура.

Формы аттестации:

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка по итогам деятельности секции, материалы тестирования, фото.

Оценочные материалы:

Тесты, зачет

Методические материалы:

Методические разработки занятий, серия видеофильмов.

Организационно-методические условия реализации программы

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением дистанционного обучения;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

Организационно-методические подходы к реализации содержания

Программы

Принципы спортивной тренировки

Каждое занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и развитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. *Общепедагогические (дидактические) принципы:* воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. *спортивные:* направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. *методические:*

- *принцип опережения*-опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности*-оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности*-поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

Средства, методы спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;

- метод, направленный на воспитание физических качеств;

7.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам реализации программы обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свое состояние здоровья;
- составить режим дня, подобрать сбалансированное питание;
- применять средства закаливания;
- оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах;
- регулировать психологическое состояние на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- противостоять неблагоприятным воздействиям.

Способы проверки уровня освоения программы

- В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется итоговый контроль успеваемости. Итоговый контроль обучающихся проводится по окончании освоения Программы тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов (Приложения №1,2,3) Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.
- Контрольные испытания по физической подготовке проводятся один раз. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата.
- В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ СДЮШОР.-М., 1982.
2. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
4. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
5. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев,1999
7. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
8. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
9. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,2014.

№	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег челночный 5х6 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 2 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
№	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег челночный 5х6 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 2 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 с.	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4