

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города
Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ»
г. Новокуйбышевска

_____ О.В. Кудряшова
Приказ № 81/02 - од
от «29» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Минтонет (классический волейбол)»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 3 года
Тип программы: модифицированная

Разработчик:
Фель Александр Сергеевич,
тренер-преподаватель

Оглавление

Пояснительная записка

Учебно-тематический план

Содержание

Ресурсное обеспечение программы

Список литературы

Приложение

– «Календарно-тематический план»

– «Паспорт дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Введение

Волейбол (англ. *volleyball* от *volley* — «удар с лёту» и *ball* — «мяч») — 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 чтобы 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).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года[3].

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио)[4], волейбол

сидя (паралимпийский вид спорта).

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). В 1895 году[5] в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 198 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через

неё баскетбольный мяч. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — «волейбол». В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,6×15,1 м (25 x 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5—68,5 см (25— 27 дюймов) и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.

В процессе развития игры её правила, техника и тактика постоянно совершенствовались. Основные правила, часть из которых дошла до наших дней, сформировались в 1915—1925 годах: с 1917 года розыгрыш партии был

ограничен 15 очками, а высота сетки составила 243 см; в 1918 году было определено количество игроков на площадке — шесть; с 1922 года разрешено не более трёх касаний мяча; в 1925 году утверждены современные размеры площадки, размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила применялись в странах Америки, Африки и Европы, в то время как в Азии вплоть до начала 1960-х годов играли по собственным правилам: с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11×22 м без смены позиций игроками во время матча.

В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования — в Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В 1924 году был образован Союз баскетбола и волейбола Чехословакии —

первая в Европе спортивная организация по волейболу[6]. Во второй половине 1920-х годов возникли национальные

федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В тот же период формируются главные технические приёмы — подача, передачи, атакующий удар и блок. На их основе возникает тактика командных действий. В 1930-е годы появились групповой блок и страховка, варьировались атакующие и обманные удары. В 1936 году на конгрессе международной федерации по гандболу, проводившемся в Стокгольме, делегация Польши выступила с инициативой организовать технический комитет по волейболу как часть федерации по гандболу. Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин — 224 см, зона подачи была строго ограничена[7].

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Минтонет (классический волейбол)» **физкультурно-спортивной направленности.**

Новизна и отличительные особенности. Сегодня занятия волейболом вполне доступны как для детей, так и для людей преклонного возраста, но под соответствующим наблюдением тренера и медиков.

С учетом современных задач развития дополнительного образования Российской Федерации и региональной политики в программу включены часы патриотического воспитания, включая знакомство с государственной символикой РФ: Государственный гимн, герб, флаг. Это способствует развитию у подрастающего поколения чувства гордости, глубокого уважения и почитания к Родине, ее многообразной культуры.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и

дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Актуальность. Сложившиеся в данный период времени социально-экономические условия способствуют развитию детской преступности, наркомании и алкоголизма. Решению этих проблем может послужить создание спортивных секций, дто, групп оздоровления, которые смогут отвлечь от криминальной среды.

В Новокуйбышевске волейбол является приоритетным видом спорта, так как развитая спортивная база этого профиля позволяет обучающимся тренироваться сначала в школе, а потом выходить на более серьезный спортивный уровень, под который оборудованы специальные залы и площадки (ФОК «ОКТАН», стадион «стимул»). В городе с 1993 года существует волейбольный клуб «Нова», который привлекает волейболистов не только из области. Занимаясь по данной программе, можно в дальнейшем построить спортивную карьеру в рамках волейбольного клуба «Нова». В любом случае, даже если обучающийся поймет, что спортивная карьера не для него, то здоровые привычки и правильный досуг останутся с ним как приятный бонус.

Педагогическая целесообразность. Постоянное зрительное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферийного зрения, точности и ориентировке в пространстве. У подростков развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Во время игры проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, развиваются чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Цель программы воспитание и развитие личности с помощью занятий волейболом и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы обучающие

- обучать основам техники и тактики игры в волейбол;

развивающие

- развивать внимание, пластику, специальные физические способности;

воспитательные

- воспитывать у детей их волевые качества, дисциплину, целеустремленность.

Целевая аудитория.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет.

Сроки реализации.

Обучение по Программе предусматривает базовый уровень подготовки - обучающиеся 10-18 лет.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Основание перевода воспитанника на следующий этап обучения: выросший технический и духовный уровень занимающегося, допуск врача к занятиям спортом.

Основание для отчисления:

- систематические пропуски занятий без уважительных причин;
- нарушение дисциплины
- отказ ученика от занятий.

Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение 3 лет обучения за 324 академических часа.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Базовый уровень

378 часов на весь период обучения, 108 недель, 27 месяцев, 3 года; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 3,5 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Минтонет (классический волейбол)».

Формы обучения. Обучение по программе осуществляется в очной форме.

Формы организации деятельности. Занятия в объединениях проводятся в группах. Группы формируются по возрастному принципу. Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в неделю: 1 день - 2 занятия по 1 ак. часу (с перерывом между занятиями длительностью не менее 10 минут); и 1 день 1 занятие по 1,5 ак. Часа (СП 2.4.3648-20).

Режим работы каждый учебный год может меняться в зависимости от тарификационного плана.

Ожидаемые результаты.

В конце первого года обучения учащиеся должны знать:

- цель занятий волейболом;
- основные традиции волейбола;
- этикет внутри спортивного зала и за его пределами;
- названия простых подач, ударов, перемещений, блоков.

В конце первого года обучения учащиеся должны уметь:

- правильно выполнять сложные упражнения;
- уберечь себя от перегрузок;
- соблюдать правильный режим дня;
- постепенно совершенствовать себя в технике выполнения упражнений и в физической подготовке;
- выполнять основную программу для обучения первого года;
- осуществлять подачи и передачи с партнером и без него;
- отжиматься разнообразно от пола, качать пресс, делать упражнения на турнике, приседать;

В конце второго года обучения учащиеся должны знать:

- Теорию волейбола;
- Историю возникновения волейбола;
- Терминологию волейбола.

В конце второго года обучения учащиеся должны уметь:

- Выполнять физическую и техническую программу волейбола для второго года обучения;
- Стремиться повышать свою квалификацию для достижения высших результатов в соревнованиях.

Критерии и способы определения результативности

- Текущий контроль (контроль выполнения задания на тренировке, в конце тренировки);
- итоговый контроль;

Итоговый контроль позволяет оценить уровень подготовки ученика. Он проводится в спортивном зале. Его проводит инструктор. Он проводится по требованиям и стандартам Международной федерации волейбола.

Аттестация проходит в несколько этапов за один день:

- базовая техника, теория, показать передачи;
- выполнить задание по специальной технике;
- выполнить физические упражнения на количество и выносливость.

После проведения итогового контроля тренер или педагог записывает результат в журнале и переводит обучающегося на следующий год обучения или отчисляет.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы: соревнования, праздники, открытые занятия, судейские семинары и т. д.; портфолио обучающихся.

Учебно-тематический план программы

Первый год обучения

Всего 126 часов.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Ощущение физической подготовка.					
1	Вводное занятие. Основные традиции волейбола. Техника безопасности. Вводная диагностика.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Онлайн занятие.	1	1	0	Педагогическое наблюдение
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	3	1	2	Педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения	9	1	8	Педагогическое наблюдение
5	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения	9	1	8	Педагогическое наблюдение
6	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	9	1	8	Педагогическое наблюдение
	Всего	33	6	27	
Модуль 2. Техническая подготовка.					
7	Техническая подготовка. Техника передвижения и стоек. Онлайн занятие.	7	1	6	Педагогическое наблюдение
8	Техническая подготовка. Техника приема и передач мяча сверху	12	2	10	Педагогическое наблюдение
9	Техническая подготовка. Техника приема	12	2	10	Педагогическое

	мяча снизу				<i>наблюдение</i>
10	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача	12	2	10	<i>Педагогическое наблюдение</i>
11	Техническая подготовка. Нападающие удары	8	2	6	<i>Педагогическое наблюдение</i>
	Всего	51	9	42	
Модуль 3. Тактическая подготовка.					
12	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Онлайн занятие.	10	2	8	<i>Педагогическое наблюдение</i>
13	Тактическая подготовка. Групповые действия	8	2	6	<i>Педагогическое наблюдение</i>
14	Тактическая подготовка. Командные действия	8	2	6	<i>Педагогическое наблюдение</i>
15	Тактическая подготовка. Тактика защиты	8	2	6	<i>Педагогическое наблюдение</i>
16	Контрольные испытания и соревнования	8	3	4	<i>Педагогическое наблюдение, итоговое занятие</i>
	Всего	42	11	31	
	ИТОГО	126	26	100	

Второй год обучения

Всего 126 часов.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Оущая и специальная физическая подготовка.					
1	Вводное занятие.	1	1	0	Педагогическое наблюдение, беседа
2	Классификация упражнений. Онлайн занятие.	2	2	0	Педагогическое наблюдение
3	Виды соревнований. Знакомство с государственной символикой и ее значение в командном спорте.	3	1	2	Педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения	9	1	8	Педагогическое наблюдение
5	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения	9	1	8	Педагогическое наблюдение
6	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	9	1	8	Педагогическое наблюдение
7	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Педагогическое наблюдение
	Всего	43	9	34	
Модуль 2. Техническая подготовка.					
8	Техническая подготовка. Техника передвижения и стоек. Онлайн занятие.	8	1	7	Педагогическое наблюдение
9	Техническая подготовка. Техника приема и передач мяча сверху	8	1	7	Педагогическое наблюдение

10	Техническая подготовка. Техника приема мяча снизу	8	1	7	Педагогическое наблюдение
11	Техническая подготовка. Нижняя прямая, боковая подачи	8	1	7	Педагогическое наблюдение
12	Техническая подготовка. Нападающие удары.	8	1	7	Педагогическое наблюдение
	Всего	40	5	35	
Модуль 3. Тактическая подготовка.					
13	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Онлайн занятие.	8	1	7	Педагогическое наблюдение
14	Тактическая подготовка. Групповые действия.	9	1	8	Педагогическое наблюдение
15	Тактическая подготовка. Командные действия.	9	1	8	Педагогическое наблюдение
16	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	9	1	8	Педагогическое наблюдение
17	Контрольные испытания и соревнования.	8	3	5	Педагогическое наблюдение, соревнование
	Всего	43	7	36	
	ИТОГО	126	21	105	

Третий год обучения

Всего 126 часов.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Ощяя и специальная физическая подготовка.					
1	Вводное занятие.	1	1	0	Педагогическое наблюдение, беседа
2	Классификация упражнений. Онлайн занятие.	2	2	0	Педагогическое наблюдение
3	Виды соревнований	3	1	2	Педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения	8	1	7	Педагогическое наблюдение
5	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения	8	1	7	Педагогическое наблюдение
6	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	8	1	7	Педагогическое наблюдение
7	Специальная физическая подготовка	9	2	7	Педагогическое наблюдение
	Всего	39	9	30	
Модуль 2. Техническая подготовка.					
8	Техническая подготовка. Техника нападения. Техника передвижения и стоек. Онлайн занятие.	10	1	9	Педагогическое наблюдение
9	Техническая подготовка. Действия с мячом.	10	1	9	Педагогическое наблюдение
10	Техническая подготовка. Техника защиты. Действия без мяча.	10	1	9	Педагогическое наблюдение
11	Техническая подготовка. Подачи.	10	1	9	Педагогическое наблюдение
	Всего	40	4	36	

Модуль 3. Тактическая подготовка.					
12	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Онлайн занятие.	10	2	8	<i>Педагогическое наблюдение</i>
13	Тактическая подготовка. Групповые действия.	10	2	8	<i>Педагогическое наблюдение</i>
14	Тактическая подготовка. Командные действия.	10	2	8	<i>Педагогическое наблюдение</i>
15	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	10	2	8	<i>Педагогическое наблюдение</i>
16	Контрольные испытания и соревнования.	7	3	4	<i>Педагогическое наблюдение, соревнования</i>
	Всего	47	11	36	
	ИТОГО	126	24	102	

Содержание программы 1 год обучения.

Цели 1 года обучения.

Совершенствовать спортивное мастерство в достижении высоких результатов.

Задачи:

- Научить работать в команде, выполняя передачи и приемы мяча;
- Совершенствовать прыжковую технику.
- Участвовать в городских, областных Российских и Международных соревнованиях;
- Воспитывать духовную культуры;
- Вести здоровый образ жизни.

Модуль 1. Общая физическая подготовка.

1. Вводное занятие и техника безопасности включает в себя – первичный инструктаж, проводится вводное тестирование.

2. История развития волейбола: Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой

ситуации - закаливание организма.

4. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

6. Подвижные игры: "День и ночь", "Салки без мяча", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", "Удочка", "Круговая эстафета", комбинированные эстафеты.

Модуль 2. Техническая подготовка.

7. Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. .

8. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

9. Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

10. *Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

11. *Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Модуль 3. Тактическая подготовка.

12. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

13. Тактическая подготовка. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

14. Тактическая подготовка. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

15. Тактическая подготовка. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

16. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

2

год обучения.

Цели 2 года обучения.

Совершенствовать спортивное мастерство в достижении высоких результатов. Подготовка к выступлению на областных соревнованиях.

Задачи:

- Научить работать в команде;
- Совершенствовать прыжковую технику.
- Участвовать в городских, областных соревнованиях;
- Воспитывать духовную культуру. Вести здоровый образ жизни.

Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка.

1. Вводное занятие и техника безопасности включает в себя – повторный инструктаж, повторение материала за предыдущие годы и проводится вводное тестирование.

2. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

3. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в

сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

5. Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

6. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Модуль 2. Техническая подготовка.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Модуль 3. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

Контрольные испытания и соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

3

год обучения.

Цели 3 года обучения.

Совершенствовать спортивное мастерство в достижении высоких результатов. Подготовка к выступлению на всероссийских, международных соревнованиях.

Задачи:

- Научить работать в команде и понимать команды противников;
- Совершенствовать прыжковую технику.
- Участвовать во всероссийских, международных соревнованиях;
- Воспитывать духовную культуру. Вести здоровый образ жизни.

Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях,

подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

Специальная физическая подготовка.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через

сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Модуль 2. Техническая подготовка.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Модуль 3. Тактическая подготовка.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования.

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Ресурсное обеспечение программы

Программа предусматривает постепенное изучение предмета. Сначала

изучаются отдельные атакующие и блокирующие элементы.

Ученик должен многократно отработать изучаемые элементы. Материал не достаточно только выучить, надо, чтобы ученик мог автоматически применять в игре полученные знания.

Посредством изучения подач мяча дети развивают скорость, мужество, бдительность, аккуратность, способность адаптироваться, а также самоконтроль.

С помощью изучения приёмов мяча ученики развивают гибкость, чувство равновесия, координацию, аккуратность.

Из года в год они изучают технику волейбола, постепенно обучаясь новым элементам, совершенствуя уже известные.

Каждое движение в волейболе базируется на научной основе и предназначается для достижения строго определенных целей.

Программа позволяет обучать учеников, в зависимости от их желаний для собственного развития или участия в соревнованиях вплоть до международного уровня. В будущем, ученики, имеющие награды всероссийского и международного уровня, получившие звание кандидата в мастера спорта или мастера спорта, при выборе профессии могут остановить свой выбор на тренерской работе, чтобы преподавать волейбол.

Формы обучения:

- тренировка;
- самостоятельная работа под наблюдением тренера;
- индивидуальные консультации.
- В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы организации работы. Наиболее эффективна групповая, она способствует развитию их творческих способностей.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, беседа, объяснения, разъяснения);
- наглядный (просмотр иллюстраций, видеозаписей);
- практический;
- альтернативный (анализ конкретной ситуации);
- методы стимулирования (создание ситуации успеха, поощрение);
- методы контроля (устный опрос индивидуальный, фронтальный), (письменный - тесты, анкеты), (самоконтроль).

Основные правила техники безопасности и санитарии при занятиях в секции волейбол.

К занятиям допускаются учащиеся, у которых имеется справка от врача о разрешении заниматься в секции волейбол.

На занятиях соблюдать дисциплину и организованность.

Исключать лишние движения, не предусмотренные тренером.

Заниматься в зале только в спортивной одежде, не стесняющей движения

или в специальной форме для волейбола.

Бережно относиться к инвентарю (сетка, мячи) и оборудованию спортивного зала.

По окончании выполнения упражнений группу останавливать.

Перед проведением занятий проверять пол на наличие торчащих гвоздей и др. предметов.

Ученики тренируются в спортивной обуви.

Просветительская и досуговая работа:

- Беседы с учениками.
- Поездки на соревнования, запись соревнований, совместный просмотр, обсуждение ошибок, удач, интересных комбинаций.
- Поисковая работа - анализ тренировок, выработка стратегии.
- Беседы с родителями на различные темы: об успеваемости учащихся, питании и диете, сборах на соревнования, поездки в лагерь.

Работа с одаренными детьми.

1. Выявление одарённых детей по физическим, эмоциональным качествам и результативности.
2. Подбор индивидуальных заданий для развития способностей.
3. Организация участия в соревнованиях различного уровня.

Методическая работа педагога.

- самообразование и самоанализ своей деятельности;
- посещение занятий коллег;
- организация собственных тренировок для повышения квалификации;
- поездка и участие в международных семинарах и соревнованиях;
- поездка с детьми на соревнования и для ведения судейства, для обмена опытом.

Модель выпускника

1. Мотивационно - ценностный:
 - интерес к занятиям волейболом;
 - ценностное отношение к волейболу;
 - стремление овладеть навыками в совершенстве;
 - приобщение к здоровому образу жизни.
2. Познавательный интерес:
 - пытливость, побуждение к приобретению новых специальных знаний;
 - желание к познанию основ волейбола
3. Качества личности:
 - доминантные (настойчивость, целеустремленность,)
 - стремление соблюдать этикет

Условия реализации программы

1. Набор в секцию волейбол производится по желанию детей и их родителей после совместного собеседования и разрешения врача.
2. Материально-технические условия:
 - спортивный зал, имеющий вентиляцию и освещение
 - деревянные полы
 - наличие стандартного тренировочного инвентаря
 - подручные средства: зеркало, гантели, скакалка и т.д.

Реализовать данную программу может педагог ДО, тренер – преподаватель, владеющий основами волейбола.

Список литературы:

Рекомендуемая и специальная литература для педагога и воспитанников

Литература для обучающихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 2018.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2017.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для педагога:

5. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
 6. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
 7. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
 8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
 9. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
 10. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
 11. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

12. Козырева Н.И., Самосват О.И., Позднякова О.В. и др. Повышение квалификации педагогов по предмету ОБЖ. Видеокурс. - <http://elducation.ru/content/22>

Нормативная и законодательная

1. Всеобщая декларация прав человека.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
7. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)
12. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
15. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
16. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
17. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области.
18. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
19. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Методическая

1. Калашников Ю.Б. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ., специализированных ДЮСШ олимпийского резерва.-М.: Физкультура и спорт,2009.
2. Учебный видеоматериал "Волейбол", 6 частей.
3. Козырева Н.И., Шойгу Ю.С., Карпенко О.А. и др. Безопасность на транспорте.- <http://elducation.ru/content/9>

Паспорт Программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Минтонет.(Классический волейбол)»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	модифицированная
Учреждение, реализующее программу	ГБОУ СОШ №5 «ОЦ» г. Новокуйбышевска структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»
Автор(ы)-составитель(и)	Фель Александр Сергеевич - тренер - преподаватель
Возраст обучающихся	Обучающиеся в возрасте 10-18 лет
Наличие особых категорий обучающихся	
Сроки реализации и уровень	<p>Обучение по Программе предусматривает базовый уровень подготовки - обучающиеся 10-18 лет. Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).</p> <p>Основание перевода воспитанника на следующий этап обучения: выросший технический и духовный уровень занимающегося, допуск врача к занятиям спортом.</p> <p>Основание для отчисления:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ систематические пропуски занятий без уважительных причин; ▪ нарушение дисциплины ▪ отказ ученика от занятий. <p>Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение 3 лет обучения за 378 академических часов.</p> <p>Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:</p> <p>Базовый уровень</p>

	<p>378 часов на весь период обучения, 108 недель, 27 месяцев, 3 года; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 3,5 академических часа.</p> <p>Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы.</p>
Год создания программы	2020 год
Года утвержденных новых редакций программы	2020, 2021, 2022, 2023
Краткая аннотация программы	Программа направлена на формирование у воспитанников навыков спортивного мастерства в волейболе и поддержание физических кондиций.
Публикация программы в печатных изданиях	
Участие программы в конкурсах	
Наличие внешних рецензий	