

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа **«Волейбол»** физкультурно-спортивной направленности - ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек». И служит основным документом для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана дополнительная образовательная программа и составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации,

профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- мониторинга физического развития обучающихся»;
- Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Под общ. ред. Е.Б. Евладовой. – М., 2009;
- Приказ Минздрава СССР от 29.12.1985г № 1672. Положение о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;
- Устав МБОУ «Каптыревская СОШ»;
- Локальные акты МБОУ «Каптыревская СОШ»;
- Программа: « Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва» - М. Советский спорт, 2009. -100с  
Программу разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта в составе: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, и др.

### **Направленность (профиль) программы**

– *Программы физкультурно-спортивной направленности* - ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

**Актуальность программы** Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). «**Волейбол**» направлена на создание для каждого учащегося комфортного образовательного пространства, неформальной среды общения, поля развивающей деятельности, в которой есть все возможности для создания ситуации успеха, укрепления личного достоинства и, как следствие, дальнейшая социальная адаптация ребенка. И служит основным документом для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Новизна программы.** «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

**Педагогическая целесообразность.** Направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Многолетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа по спортивной игре «Волейбол» позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Отличительная особенность программы** «Волейбол» в её социальной направленности, является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

**Адресат программы.** Программа «Волейбол» рассчитана на *подростков 12- 14 лет (6-8 класс)*. Обучающиеся не имеющие отклонения в состоянии здоровья.

*Срок реализации программы, этапы:* реализация учебного плана позволяет удовлетворить образовательные запросы обучающихся и их родителей; создать каждому воспитаннику школы условия для самоопределения и развития; обеспечить возможность детям и подросткам реализовать свой физический потенциал, задатки и способности к спорту. В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных баскетболистов. Учитывается режим работы в неделю с расчетом на 34 недели. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки.

Продолжительность обучения в каждой группе предусмотрена реализуемой дополнительной общеобразовательной программой по волейболу и включает: этап начальной подготовки (младшая группа), который длится — 3 года по 4 часа в неделю и учебно-тренировочный этап. Одно занятие составляет 45 минут между занятиями в группах предусматривается с 10 минутным перерывом отдыха, что соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Требования по технико – тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года. Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Выполнение нормативов по физической и тактической подготовке не менее 40%. Участие в соревнованиях, ОФП, история развития спорта, оздоровительные системы.

### Срок реализации программы и объем учебных часов

Этапы подготовки	Период обучения, лет	Нормативная (мин.) наполняемость группы, человек	Максимальная наполняемость группы, человек	Максимальный объем тренировочной нагрузки, часов	
				в неделю	и год
Старшая группа	1 год обучения	15	Не более 20	4	144
	2 год обучения	15	Не более 20	4	144
	3 год обучения	15	Не более 20	4	144

*Наполняемость групп* предполагается 15 -20 человек, состав группы может быть, как разновозрастной, так и разновозрастной, с постоянным составом обучающихся.

*Условия приема детей* - в программу «Волейбол» зачисляются все желающие и имеющие письменное заявление родителей, разрешение врача-педиатра. Условия дополнительного набора детей в коллектив на вакантные места, на последующие года обучения на основе собеседования.

- наполняемость группы 1 – 3 года обучения – не более 20 человек
- 3 года обучения по 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

**Форма и режим занятий.** Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, очная, с применением технологии «Перевернутый класс», что дает возможность реализовывать программу в *дистанционном режиме* на период карантина, активированных дней. Работа по программе «Волейбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале. Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

***Цель образовательной программы:*** является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использовать ценности физической культуры и спорта для оптимизации трудовой деятельности и воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового

образа жизни; организовать образовательную деятельность обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно - спортивной направленности;

### **Предметные образовательные результаты**

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;



- Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из волейбола, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- Понимание роли и значения физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

***В области физической культуры:***

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
  - подготовку инструкторов и судей по волейболу;
  - подготовку и выполнение нормативных требований.
- 
- Развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей;
  - Способствовать развитию психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий

игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

### **Личностные образовательные результаты**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Развивать чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, району, стране.

### **Метапредметные образовательные результаты (универсальные учебные действия).**

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области физической культуры:***

- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы базируется на достижениях российской и мировой культуры и науки, учитывает приоритеты развития политики Российской Федерации, Красноярского края, Шушенского района в области дополнительного образования и воспитания.

### **Учебно-тематический план трехлетнего обучения**

№п/п	Название тем	1 - 3 год , 6 – 8 класс		
		теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола правила поведения, техника безопасности, правила игры (таблица №1)	В процессе занятий		
2	Общефизическая подготовка	В процессе занятий		
3	Специальная подготовка (таблица №2)	В процессе занятий		
4	Техническая подготовка (таблица № 3)	В процессе занятий	60	60
5	Тактическая подготовка (таблица № 4)	В процессе занятий	74	74
6	Контрольные испытания (таблица № 5)	В процессе занятий	6	6
7	Соревнования Инструкторская и судейская практика	В процессе занятий	4	4
8	Общее количество часов в год		144	144

Требования по технико – тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года. Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Выполнение нормативов по физической и тактической подготовке не менее 40%. Участие в соревнованиях, ОФП, история развития спорта, оздоровительные системы.

По своему воздействию спортивная игра - волейбол является командным видом спорта. Подготовка юных волейболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста основной физкультурной группы и их возможностей на каждом возрастном этапе, антропометрическим признакам, игровому амплуа. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития. Прежде всего, координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

На занятиях используются методы которые помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, подвижные игры, игровой метод, соревновательный круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Воспитывается** характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкиваются занимающиеся, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и

самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Развивается наблюдательность, чтобы правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность-умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

**Раздел 1. «Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры.

Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий. Чтобы привить интерес к

углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Физическая культура и спорт в России** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**



Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний.

Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные

понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

**Раздел 2. «Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в то же время значительно возрастает доля специальных упражнений. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега. Упражнения для ног поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения;- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады,

пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища, наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

### **Краткая характеристика основных физических качеств.**

**Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом. Борьба.

**Быстрота** - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают три формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость отдельного движения; частота движений. Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

**Специальная гибкость** - гибкость для выполнения специальных двигательных действий. Упражнения для развития гибкости. - Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину); Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Ловкость** - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания). Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. -Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.

Перевороты вперёд, в сторону, назад. Стойки на голове руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырки, с различными перемещениями, переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловля и метание мячей, игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

**Выносливость** - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000, 1500, 2000 м. Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа. Прохождение дистанции от 3-х до 10 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристские походы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. - Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Специальные упражнения: Скоростно-силовая выносливость. Для развития скоростно-силовой выносливости применяются: - упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. - Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. - Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Специальная игровая ловкость.** Используются упражнения: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену, (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра. Прыжковые упражнения. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.). Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Быстрота и ловкость.** Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом



с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»** представлен материал по волейболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология

технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Уже с 10 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований. Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения. В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент». «Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования

деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях. Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

### **Техническая подготовка.**

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, подачи. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Техника передвижений. Основная стойка волейболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты. Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков,

остановок, поворотов. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

### **Тактическая подготовка.**

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств. Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том

случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер. Тактическая подготовка юных баскетболистов включает: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую. Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите. Основная работа по обучению технике и тактике игры приходится на первое полугодие, а на второе — совершенствование. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### Специальная физическая подготовка (таблица №1)

№п/п	Тема	1 -3 год	
1	Упражнения для развития быстроты	Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении, ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м, упражнения для развития быстроты двигательной реакции, умения быстро переходить из статического положения в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц,	

		участвующих в выполнении основных технических приемов игры.	
2	Подготовительные упражнения для рук.	<p>Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями).</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.</p> <p>Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.</p> <p>Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями).</p> <p>Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Метание мячей различного веса и объёма Упражнения с различными предметами, кистевыми эспандерами.</p>	
3	Бег за лидером со сменой направления	<p>Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.</p>	
4	Упражнения для развития специальной прыгучести.	<p>Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги, многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах</p>	

		в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.	
5	Упражнения для развития игровой ловкости.	<p>Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.</p> <p>подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p>	<p>Передачи мяча в стену с последующей ловлей.</p> <p>Чередование передач и ведения на месте и в движении.</p> <p>Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p>



**Техническая подготовка на всех годах обучения (таблица № 3)**

№п/п	Тема	1 - 3 год (старшая группа)
1	Стойки игрока и перемещения	Передвижение к волейбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Стойки игрока, перемещения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
2	Передачи мяча	Передачи мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками. Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением направления. Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
3	Ловля и передачи	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении. Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Скрытые передачи.
4	Броски мяча	Обучение технике броска с места со средней дистанции. Разно удаленные броски с места и в движении.

### Тактическая подготовка на всех годах обучения (таблица № 4)

№п/п	Тема	1 - 3 год (старшая группа)
1	Нападение	<p>Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки . «Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера.</p> <p>Наведение на партнера своего защитника. Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка». Скрестный выход. Командная атака противника. Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении. Сдвоенный заслон.</p>
2	Защита	<p>Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке.</p> <p>Подстраховка партнера. Переключение на другого нападающего. Проскальзывание.</p> <p>Групповой отбор мяча. Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке».</p> <p>Противодействие атаки кольца. Групповой отбор мяча.</p>
3	Игровая подготовка	<p>Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. Овладение основами тактики командных действий. Регулирование эмоционального состояния перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.</p> <p>Овладение командным языком, умение отдать рапорт.</p> <p>В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Дальнейшее обучение</p>

		<p>приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста. Регулирование эмоционального состояния перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.</p>
4	Контрольные и календарные игры	<p>Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.</p> <p>Подготовительные учебные двухсторонние игры.</p> <p>Товарищеские встречи с командами соседних школ.</p> <p>Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.</p> <p>Участие в первенстве школы по волейболу.</p> <p>Участие в матчевых встречах по волейболу.</p> <p>Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.</p>

### Календарно учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2024 г.	25.05.2025 г.	36(I полугодие - 18 II полугодие -18)	36	144	2раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09.2025 г.	30.05.2026 г.	36(I полугодие - 18 II полугодие -18)	36	144	2раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	01.09.2026 г.	30.05.2027 г.	36(I полугодие - 18 II полугодие -18)	36	144	2раза в неделю по 2 часа

—

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально-техническое обеспечение**

#### *1. Дидактические материалы:*

картотека упражнений по волейболу.

схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

правила игры в волейбол.

правила судейства в волейболе.

регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

положение о соревнованиях по волейболу.

#### *2. Методические рекомендации:*

рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

инструкции по охране труда.

### Спортивный зал

1. Спортивный зал - специализированный (игровой – баскетбол, волейбол). Площадь зала – 148, 75 м<sup>2</sup>
2. Единовременная пропускная способность - 15 обучающихся
3. Освещение: светодиодные светильники – 24 точек
4. Покрытие - универсальный с синтетическим покрытием.
5. Ограждение окон – сетка.
6. Баскетбольные щиты, волейбольные стойки – закреплены сквозными штырями.
7. Разметка площадки соответствует нормам (5 см).
8. Зал оснащен противопожарной сигнализацией.
9. Санитарное состояние – ежедневная двухразовая уборка и проветривание.
10. Температурный режим – норма.
11. Инвентарная комната соединяется с залом проемом, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты 38 кв. м. Комната оборудована стеллажами и шкафами для инвентаря.

№ п/п	Наименование	Инвентаризационный номер	Кол - во
1.	Волейбольная сетка		1
2.	Баскетбольные мячи		15

3.	Медицинболы:		
	1 кг		5
	2 кг		5
	3 кг		5
4.	Гимнастические скакалки		15
5.	Гимнастические палки		15
6.	Гимнастические скамейки		4
7.	Гимнастические маты		8
8.	Гимнастические обручи		12
9.	Гантели		4
10.	Баскетбольные мячи		15
11.	Футбольные мячи		10
12.	Резиновые мячи		10

13.	Секундомер		2
14.	Свисток		2
15			
16			
17	Журнал инструктажа по ТБ		
<b>I.</b>	<b>Компьютерные и коммуникативные средства</b>		
1	Компьютерные слайдовые презентации по темам программы		
2	Диски		
<b>II.</b>	<b>Компьютерная техника и интерактивное оборудование</b>		
1	Компьютер		
	Проектор		
	Экран (навесной)		



## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основной показатель работы программы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности - основное условие занимающихся по программе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Выполнение нормативов по физической и технической подготовке не менее 40%.

Участие в соревнованиях.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Контроль двигательной подготовки проводится 2 раза в год в сентябре и мае. Должен соответствовать как минимум, среднему уровню нормативам ФКГТО и показателей развития физических способностей приведенных в разделе **«Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения»**.

Ожидаемый результат деятельности всех субъектов образовательного процесса. Это ориентир для построения учебно-воспитательного процесса, согласования деятельности различных звеньев и структур учреждения, проектирования индивидуальных образовательных маршрутов, развертывания контрольно-мониторинговых комплексов и т.д.

**Ожидаемые результаты после 3 года обучения:**

- применение полученных знаний в игре;
- самостоятельные решения игровых ситуаций;
- приобретение навыков самоконтроля;
- формирование чувства товарищества и партнерства;
- научиться основным элементам спортивной игры;
- расширить знания о правилах судейства.

**Кадровое обеспечение.**

Данная программа может быть реализована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, владеющими академическими знаниями по темам программы, компьютерной грамотностью.

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.** Результатом образовательной деятельности детей по программе «Волейбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся: приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни; улучшение физических кондиций; рост

уровня развития физических качеств; овладение основами игры в баскетбол; рост личностного и социального развития ребёнка.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие цели и формы контроля: в начале года проводится входное тестирование (сентябрь-октябрь). Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса. Определение уровня физической подготовленности обучающихся (учебно-коммуникативные умения, организационные умения, поведенческие качества, творческих способностей).

**Текущий контроль** (в течение всего учебного года). Определение степени усвоения обучающимися дополнительной программы. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.

**Промежуточная контроль** (полугодовой и по итогам года). Определение результатов обучения. Проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

**Итоговая аттестация** проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол.

**Итоговый контроль** (по окончанию обучения). Определение уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по освоению содержания программы. Получение сведений для совершенствования дополнительной общеразвивающей программы и методов обучения. Проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Контрольные игры** проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Календарные игры** применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Входные нормативные требования по физической подготовке (таблица 1)**

Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м., Бег 600 м	
мальчик и	девочк и	мальчи ки	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочки
160	155	30	28	4,2	4,5	4*15	4*15	1,16	1,20

184	160	32	32	4,0	4,3	5*15	4*20	1,07	1,15
195	170	36	34	4,0	4,3	5*15	4*20	1,07	1,15
205	195	38	37	3,9	3,8	6*15	6*15	1,55	2,10
200	205	41	40	3,8	3,7	7*15	6*25	1,45	1,55
210	205	43	41	3,7	3,7	8*15	7*15	1,35	
215	207	44	42	3,7	3,7	8*10	7*10	1,32	1,37
215	207	44	42	3,7	3,7	8*10	7*10	1,32	1,37

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения» (таблица № 2)**

№	Контрольные нормативы	(на конец учебного года) юноши		
		13 - лет	14 - лет	15- лет
1.	Бег 30 м, с	5,1	5.0	4.8
2.	Бег 30 м (5 х6м), с	11,0		
	Бег 92 м		26.0	25.5
3.	Прыжок в длину с места, см	208	<b>216</b>	230
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	54	58	63

5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя	7,0	7.7	8.2
6.	Становая сила, кг	95	105	117

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения» (таблица № 2)**

№	Контрольные нормативы	(на конец учебного года) девушки		
		13 – лет	14 - лет	15- лет
1.	Бег 30 м, с	5,7	5.7	4.9
2.	Бег 30 м (5х6м), с	11,5		
	Бег 92м		28.7	28.0
3.	Прыжок в длину с места, см	187	200	210
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	44	46	50
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за			
	головы двумя руками, м: - сидя - стоя	10,0	10.8	13.5
6.	Становая сила, кг	75	84	94

**Таблица методическое обеспечение программы**

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговой тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, круговой тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально –	Словесный, объяснение, беседа, практические	Дидактические карточки, плакаты, мячи	Зачет, тестирование, учебная игра,



	волейболиста	фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	занятия, упражнения в парах, круговой тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	на каждого обучающего	промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, круговой тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Уровень практической подготовки проверяется путем выполнения контрольных заданий, включающих в себя небольшую по объёму практическую работу с последующим рассказом обучающихся о приёмах её выполнения. Результаты выполнения контрольного задания позволяют педагогу оценить уровень практической подготовки, проводится в форме тестирования обучающихся. (Приложение № 1). Уровень усвоения теоретических знаний проверяется при помощи тестирования (Приложение № 2).

**Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:**

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых

действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

*Педагогические технологии:* (здоровье сберегающие; игровые; информационные; проектные; технологии социокультурной деятельности; коммуникативные; культурно воспитывающие; технологии личностно-ориентированного педагогического и социально-профилактического процесса; портфолио), позволяют разнообразить образовательную деятельность, повысить стремление учащихся к самостоятельности, поиску, творческому самовыражению. Методы и формы работы подбирает педагог с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы, рекомендованный обучающимся

1. Волейбол. Учебник для вузов физической культуры/ под редакцией Ю.М. Портнова - Москва 1997г.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портного. – М.: Центр академия, 2002г.
3. Костикова Л.Б. Волейбол . Азбука спорта – м: Фис , 2001г.
4. Журнал «Физкультура в школе» № 1990 - 2019г
5. . Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портного. – М.: Центр академия, 2004г
6. Программа дисциплины «Теория и методика волейбола». Для вузов физической культуры/ Под редакцией Ю.М. Портного. – М. 2004г
7. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана - М.,1998г
8. Волейбол. Поурочная учебная программа для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва» \под редакцией Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, и др. М. Советский спорт, 2004г.
9. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
10. Грасис А. Специальные упражнения волейболистов– М., ФиС, 1967, 1972.

11. Нестеровский Д.И. Волейбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
12. Официальные правила волейбола . М. СпортАкадемПресс 2000г
13. Пинхолстер А. Энциклопедия волейболиста упражнений – М., ФиС, 1973г.
14. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка волейболиста – М., ФиС, 1967.
23. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации: пособие для учителей общеобразовательных организаций / авторы - сост.: Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, М. И. Солодкова и др. – М. : Просвещение, 2013. – 96 с.
24. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол , пособие для учителей и методистов / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов – М., «Просвещение», 2011 г.
2. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М., 2009 г.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 2010 г.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2009 г.
5. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 2011 г.
6. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2005 г.
7. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
8. Барбара Л. Виера, БонниДжиллФергюсон. Волейбол. Шаги к успеху – М.: АСТ: Астрель, 2006

9. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. – М., Ф и С, 2008, 144с.
10. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г. 11. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007 г.

### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
<http://school-collection.edu.ru>
2. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта:  
<http://sportlaws.infosport.ru>
3. Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». <http://www.openclass.ru>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
6. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
7. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)
  - <http://www.o-volley.ru> ,
  - <http://www.samvolley.ru>,
  - <http://www.VolleyMos.ru>,
  - <http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol>

Уровень личностных и метапредметных образовательных результатов возможно отследить при помощи методик (приложение 3)

## Диагностическая карта «Уровень воспитанности обучающихся дополнительного образования»

Все показатели оцениваются (2, 1, 0)

[illegible]



[illegible]



## Социализированность личности обучающегося

(для среднего школьного возраста) Каждое суждение оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале: 4 – всегда; 3 – почти всегда; 2 – иногда; 1 – очень редко; 0 – никогда.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

**Обработка полученных данных** производится с помощью матрицы

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Среднюю оценку социальной адаптированности обучающихся получают при сложении всех оценок и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвёртой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трёх, то можно констатировать высокую степень социализированности ребёнка; если же он больше двух, но меньше трёх – это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, обучающийся имеет уровень социальной адаптированности ниже среднего.

