Управление образования Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Аксайского района «Спортивная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО АР СШ № 1

Протокол от 31.08.26 № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО АР СШ № 1

_____ Ю.А. Ткаченко

Приказ от 31.08.26 № 82

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «волейбол»

Возраст учащихся: с 5 лет
Срок реализации программы: весь период

Разработчики программы:
Чернова Е.В., заместитель директора по УСР
Булатнова К.В., старший инструктор-методист,
Вахрамеева Е.Н., старший тренер-преподаватель,

г. Аксай
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1. Пояснительная записка программы	3
1.2. Цели и задачи программы общей физической подготовки	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план	8
1.3.2. Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы по ОФП	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Методическое обеспечение	15
2.4. Форма аттестации	17
2.5. Диагностический инструментарий	18
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	19
Список используемой литературы	23
Приложение к программе	25

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1.Пояснительная записка программы

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;

- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту образование от 07.12.2018 № 3;

- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденным протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказом Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку

оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».

При разработке использовалась примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва (авторы Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. 2007г) и учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «волейбол» (далее – Программа).

Актуальность программы.

Актуальность обусловлена запросам родительской общественности и положительным оздоровительным эффектом.

Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, творческой самореализации личности ребенка в процессе занятия волейболом.

Кроме этого, занятия волейболом имеют воспитательное значение, способствующее популяризации здорового образа жизни.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия,

занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительная особенность.

Отличительная особенность заключается в том, что исходя из возрастных особенностей, работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на осознание резервов и возможностей собственного организма, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта, а также на гармоничное развитие различных физических качеств во время тренировки.

Педагогическая целесообразность

В основе программы лежит совокупность методов (игровой, повторный, круговой, соревновательный), способствующих мотивации учащихся к пробуждению интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формированию физических качеств, позволяющих решить проблему занятости свободного времени детей.

Адресат программы

Программа предназначена для детей от 5-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Группа учащихся комплектуется из всех желающих заниматься спортом, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

В данные группы могут зачисляться учащиеся, мотивированные на результаты и имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке, занимающиеся в Спортивной школе.

Минимальная наполняемость учебной группы – 15 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

Режимы занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия рассчитана в академических часах – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО АР СШ № 1 по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и

отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 44 недели обучения. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе – 264 часа с учетом сформированного расписания на каждый учебный год.

Форма обучения.

Форма обучения очная.

Формы организации образовательного процесса.

Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Виды, формы занятий:

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

учебно-тренировочного занятия;

соревновательной деятельности;

зачета;

игровой деятельности;

сдачи нормативов;

устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

анализ ситуаций;

показ практических действий;

выполнение заданий;

создание проблемных ситуаций, поиск решений.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска; учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно.

Реализация программы (или частей программы) допускается в электронном виде с применением дистанционный технологий (Приложение № 1).

Перечень форм подведения итогов.

Подведение итогов осуществляется в виде итогового контроля.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы.

Разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе средствами волейбола.

Задачи программы:

Образовательные**:**

- познакомить с видом спорта «волейбол;
- обучить первоначальным навыкам волейбола;
- сформировать знания по основам физиологии мышечной деятельности, анатомии, личной гигиене, режиме дня юного спортсмена;
- изучить влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств волейбола.

Воспитательные:

– формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

– воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;

– воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;

– профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

– способствовать укреплению здоровье средствами волейбола;

– развить тактические навыки и умения вести игру;

– формировать культуру болельщика, фаната волейбола;

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость);

- расширить функциональные возможности организма.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план

Учебные планы для обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам разрабатываются из расчета 44 учебных недель с учетом вычета праздничных дней, предусмотренных Проектом Постановления Правительства Российской Федерации (правовые системы — Гарант, Консультант).

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и аттестации.

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов за год	Спортивно-оздоровительный уровень количество часов		Формы контроля и аттестация
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка включая водное занятие	8	8	-	беседа
2	Практическая подготовка (СФП, ОФП, ТТП)	234	-	234	тестирование
3	Самостоятельная работа	18	-	18	тестирование
4	Аттестация	4	-	4	Контрольно-тестовые упражнения
Всего часов		264	8	256	

1.3.2. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению

заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочном занятии в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Краткое описание содержания программного материала:

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие вида спорта в России. Федерация вида спорта в России. Обзор соревнований по виду спорта.

Строение и функции организма. Общее понятие об основных частях тела человека, внутренних органах, скелетно-мышечной системе, органах чувств и влиянии на них физических упражнений и вредных привычек.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по виду спорта и их предупреждение.

Правила вида спорта, организация и проведение соревнований. Обязанности судей.

Требования, нормы присвоения спортивных разрядов и званий

Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке.

Под спортивным инвентарем понимается все устройства и приспособления, которые используются в каждом отдельном виде спорта.

Практическая часть образовательной программы

Общая физическая подготовка.

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, расчет 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, лежа)-сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обоими руками и разноименно, то же 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, пружинящие 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 лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями. Набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и т.д.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Дозированный 17 бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп)

Техническая подготовка.

Техника нападения

Перемещения и стойки: стоки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),спиной вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте после перемещения различными способами; с набрасывания партнёра - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку расстояние 6 м. из-за лицевой линии в пределах площадки, праву, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке стоя у стены,

по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку и в прыжке с разбегу; удар по мячу в держатели через сетку в прыжке с разбега;

удар через сетку по мячу, подброшенного партнёром; удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения в площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены (расстояние 1- 2 м) после броска партнёром через сетку (расстояние 4-6 м); приём нижней прямой подачи.

Приём снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – на подставке и в прыжке 4 ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия*:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в

прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия*:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4(2).

Тактика защиты

Индивидуальные действия*:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей, выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия*:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны : с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготвка.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно – силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приёмов – одного ив сочетаниях.

Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

Многократное выполнение тактических действий.

Календарные игры. Применение изученных тактических действий и технических приёмов в соревновательных условиях.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- ответственное отношение к здоровому образу жизни;

- применение спортивно-оздоровительных технологий;

- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий;

- предупреждение конфликтных ситуаций во время совместных занятий, разрешение спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные результаты заключаются в:

- понимании значимости здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- ответственном отношении к порученному делу, проявлению осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестном выполнении учебных заданий, осознанном стремлении к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- овладении культурой речи (ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения).

Предметные результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта волейбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол;

- осуществление индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- формирование достижений, соответствующих возрасту, уровню развития основных физических качеств.;

- получить первичные знания об основах волейбола, как способу укреплению здоровья.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1).

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для учебно-тренировочного занятия:

1. Спортивный зал, раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками; сетка волейбольная, спортивный инвентарь: мячи волейбольные, скакалки, скамейки гимнастические, мячи набивные.

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;

- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;

При электронном обучении с применением дистанционных технологий требуется наличие компьютера (с колонками, веб-камерой) или планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

2.3. Методическое обеспечение.

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Волейбол– сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности являются уникальной

моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной дисциплины.

3. Принцип индивидуализации, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки, уровня готовности и непременной мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения учащегося.

4. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера-преподавателя, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности учащегося. Кропотливая, целенаправленная работа наставника способствует формированию основных элементов подготовленности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность и самосовершенствование.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

- правильное составление упражнений, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых элементов;

- формирование активной, творческой личности учащегося, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

- направленность взаимоотношений тренера и учащегося на сотрудничество в процессе учебного процесса, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

- основной задачей подготовки является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивной подготовки.

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и

взаимосвязи, так как отражают учащегося как личность, целостный организм не только в учебно-тренировочном процессе, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

В процессе обучения рекомендуется использовать игру как метод обучения. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно, учат чувству коллективизма. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

2.4. Форма аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимо отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения, по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценка индивидуальных достижений за определенный период.

В спортивной школе создана система постоянного научно-обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью

индивидуальной достижений, которые учащиеся приобретают в процессе освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы контроля/аттестации (Таблица 2):

- демонстрационные: результативность участия в физкультурно-массовых мероприятиях;

- тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, тестирование физических качеств);

- педагогическая диагностика;

- передача учащемуся роли тренера;

- комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы;

зачет.

Текущий контроль по разделам программы

Таблица 2

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос, тестирование общефизических качеств	В конце учебного блока программы, тренировочного занятия
2	Итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях (соревнованиях)	По итогам полного курса обучения

В результате обучения важны такие его уровни, как сформированность у обучающихся устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений, качество освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Методы контроля:

- наблюдение,

- беседа;

- тестирование общефизических качеств.

2.5. Диагностический инструментарий

Оценочные материалы приведены в соответствующих таблицах *(Таблице 3).*

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футзал"				
1.1	Бег на 30 м	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		зачет/не зачет	
			-	-
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол", «футзал»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	-	зачет/не зачет	
			-	-
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	-	зачет/не зачет	
			-	-
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	-	зачет/не зачет	
			-	-

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

– усвоение учащимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры;

– формирование и развитие личностного отношения детей к физическому развитию к собственным нравственным позициям и этике поведения в спортивной школе;

– приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в спортивной школе,

Целевые ориентиры воспитания детей по программе «волейбол»:

освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

формирование лидерских качеств и развитие физических способностей личности учащихся;

приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

приобщение к здоровому образу жизни, развитие стремления учащихся к активному и содержательному проведению свободного времени;

формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера и других взрослых, детей);

метод упражнений (приучения);

методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных

представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

метод переключения в деятельности;

методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивной школы на основной учебной базе реализации программы «волейбол» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опроса родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№	Название мероприятия	Цель	Краткое содержание	Формы проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Правила этикета	Привлечь внимание	Познакомить с понятием этике-	Беседа, игра	На каждом	Тренер-преподав

		учащихся к правилам хорошего тона, показать, каким приятным может быть общение, следуя правилам этикета, как это влияет на формирование имиджа человека	та; побуждать к пониманию важности вежливого обращения с просьбой к окружающим; учить не перебивать говорящего, терпеливо выслушивать		занятии	атель
2	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	«Режим дня — основа здорового образа жизни» - формирование у учащихся представления о необходимости соблюдения режима дня.	Знакомство с нормами и правилами ЗОЖ. Учащимся предлагается провести день по предварительно оговорённым правилам: зарядка, полезный завтрак, занятия в школе, прогулка на свежем воздухе, занятие спортом и т. д.	Беседа	На каждом занятии	Тренер-преподаватель
3	Государственная символика Российской Федерации	Цель данного мероприятия: воспитание чувства патриотизма через изучение символики России	Знакомство с Государственной символикой РФ. Прослушивание гимна РФ.	Беседа,	1 раз в начале реализации программы	Тренер-преподаватель
4	Вредные привычки и их последствия	Формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью	Ознакомление с вредными привычками и их влиянием на здоровье человека.	Обсуждение.	1 раз	Тренер-преподаватель

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни спортивной группы и учреждения в целом;

помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и тренерами-педагогами учреждения;

организация родительских собраний, проходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся.

Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. - Методические рекомендации / В.М. Алферов. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. № 11. - 20 с.

2. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ,2012.-Вып. № 12. - 32 с.

3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.

4. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. - Москва: ВФВ, 2015. - Выпуск № 19. - 108 с.

5. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. - 161 с.

6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)/ Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина.- М.: Советский спорт, 2003.- 112 с.

7. Волейбол: учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.

8. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.

9. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

10. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.

11. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 412 с.

12. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.

13. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного соврешенствования): монография / Ф.А. Иорданская. - М.: Советский спорт, 2011. - 142 с.

14. Иорданская Ф.А., Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. - М.: Советский спорт, 2006. - 180 с.

Литература для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.

3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

Информационные ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (http://www.fivb.com).

2 Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (http://www.cev.ru)

3 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (http://www.vfv.ru).

4 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (http://www.rusada.ru/).

6. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (http://www.wada-ama.org/).

Приложение № 1 к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей
программе по виду спорта «волейбол»

Дистанционное обучение

Данный подраздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработан на основании положения «Об организации дистанционного обучения учащихся МБУ ДО АР СШ № 1 в целях осуществления дистанционного обучения.

Дистанционное обучение — способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между учащимися и тренером-преподавателем.

Тренеры-преподаватели организуют образовательную деятельность через следующие формы:

- индивидуальные и групповые консультации обучающихся (электронная почта, с помощью смс сообщений, мессенджеры, социальные сети, программы и др.;

- самостоятельная деятельность учащихся в дни проведения учебно-тренировочных занятий в дистанционном формате может быть оценена тренерами-преподавателями только в случае достижения обучающимися положительных результатов (если работа выполнена на неудовлетворительную оценку, то тренер-преподаватель проводит консультации с целью коррекции знаний и предоставляет аналогичный вариант работы).

Блоки (задания) для учебно-тренировочных занятий дистанционо
групп отделения «волейбол»

Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео урокам.

Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.

2. Бег в легком темпе – 20 минут.

3. Бег в своем темпе – 40 минут.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 3 – Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3.2. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Жонглирование теннисными мячами.

7. Жонглирование двумя мячами с партнером (можно заменить мячи на мягкие игрушки). У занимающегося мяч в руках, когда партнер бросает мяч нужно подбросить свой мяч над собой, а мяч партнера успеть поймать и снова бросить партнеру. Стараться успеть поймать свой мяч. 3 серии по 20 попыток.

8. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.

9. Упражнения для развития координации с разметкой и мячом. Каждый раз контролировать – все шаги приставные, нет скрестных шагов. При передаче мяча двумя руками снизу контролировать: ноги согнуты в коленных суставах, стопы параллельно, руки максимально прямые, параллельно полу, кисти опустить вниз. Серия – 1 упражнение: по 5 раз в каждую сторону, 2 упражнение: 10 раз, 3 упражнение: 10 раз, 4 упражнение по 5 раз в каждую сторону. Выполнить 3 серии. Выполнять согласно видео уроку.

10. Упражнения с волейбольным мячом, согласно видео уроку. В каждом положении выполнить по 50 передач. Если нет волейбольного мяча, то использовать любой мяч, схожего диаметра. Если нет 2, 3 мячей – делать упражнение с одним мячом.

11. Сидя на полу:

1. Передача над собой двумя руками сверху, подбить одной прямой рукой как при передаче снизу, другой рукой, снова передача сверху – 20 передач сверху, 3 серии.

2. Передача над собой двумя руками снизу, подбить одной прямой рукой как при передаче снизу, другой рукой, снова передача снизу – 20 передач снизу, 3 серии.

3. Передача над собой сверху, передача над собой снизу – 50 передач, 3 серии.

12. Передача 2 руками сверху – 500 передач над собой, 500 передач в стенку (при отсутствии стены – пасуем над собой). Передач 2 руками снизу – 500 передач над собой, 500 передач в стенку (при отсутствии стены – пасуем над собой).

13. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео уроку.

Блок 4 – Силовая подготовка

1.1. Отжимания на пальцах – 100 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

1.2. Отжимания на пальцах – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2.1. Приседания – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2.2. Приседания – 400 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

7. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

8. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

9. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

10. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

11. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 40 раз. Выполнять согласно видео уроку.

12. Связка упражнений:

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.

2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.

3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Выполнить 3 серии. Согласно видео уроку.

13. Связка упражнений со скольжением:

1. Выпады назад со скольжением 20 раз на каждую ногу.

2. Отжимание, упор присев с помощью скольжения – 20 раз.

3. «Скалолаз» с помощью скольжения – 20 раз.

4. Лежа на спине ноги прямые, таз на весу (туловище). С помощью скольжения пятками притянуть ноги к себе – 20 раз.

Выполнить 3 серии, согласно видео уроку. Можно заниматься на скользкой поверхности или под ноги положить что-то скользящее по поверхности.

14. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение.

2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.

3. Доклад на тему – «Мой кумир в волейболе». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

4. Доклад на тему – «История волейбола». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших игроков». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

7. Доклад на тему – «Волейбольный мяч. Каким он зародился, через что прошел и каким мы играем теперь».

8. Доклад на тему – «Новшества в волейболе. Видео-просмотр. Игра как шоу».

9. Доклад на тему – «Почему я люблю волейбол».

10. Придумать упражнение для развития координационных качеств, выполнить его и записать в дневнике правила выполнения. Снять видео или фото отчет.

11. Выполните шпагат поперечный и сфотографируйте наилучший результат. Отразите в дневнике и в отчете тренеру.

12. Доклад на тему – «Идеальный образ спортсмена. Какой он: умения, черты характера, сильные и слабые стороны».

13. Доклад – «История выступлений советских, российских мужских и женских сборных команд по волейболу на Олимпийских играх».

14. Доклад: «История великого тренера» на выбор.

15. Доклад: «Подвиг в спорте». Выберите понравившуюся историю из жизни и опишите.

16. Доклад: «Игровые амплуа (пасующий, нападающий, либеро, более конкретно – старший возраст). Кем хочешь стать ты и почему».

17. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Не обязательно писать или печатать – схема, рисунок, презентация.

Блок 7 – Теоретическая подготовка, психологическая подготовка

1. Просмотр игры. Обратите внимание на движения, перемещения, взаимодействие игроков с мячом и игроков между собой и отобразите в дневнике спортсмена. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.

2. Изучение правил классического волейбола. Смотреть ссылку. Опишите кратко в дневнике несколько наиболее запоминающихся правил игры или правил связанных с организацией, проведением, инвентарем.

3. Изучение правил пляжного волейбола. Изучаем в самостоятельном темпе. Смотреть ссылку.

4. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.

5. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.

6. Питание спортсмена.

7. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и волейбол.

8. Анатомия спортсмена: сердечнососудистая система. Понятие выносливости.

9. Пять физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, координация, сила. Что это и их значимость в жизни и волейболе.

10. Анатомия спортсмена: взаимосвязь деятельности мозга и наших движений. Глазомер, периферическое зрение.

11. Идеомоторная тренировка. Внимательное представление себя при выполнении технических приемов в игровых условиях. Можно выполнять, закрыв глаза.

12. Просмотр игры в волейбол на ваш выбор с участием любых стран. Анализ занести в дневник: почему именно эта игра, что впечатлило в действиях игроков, тренеров и т.д.

В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 683102919493082611744464588859887286228254441 27

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен С 17.02.2026 по 17.02.2027