

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
Суздальского района»

Согласовано

Методический совет

От 5 сентября 2023г

Протокол № 1

Утверждаю **Директор ДООСЦ**

Суздальского района

Соловьев В.О.

« 5 » сентября 2023 г.

Принята на заседании

педагогического совета

от 5 сентября 2023г

Протокол № 13

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"Волейбол"

(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Сроки реализация программы: 1 год

Объем: 144 часа

Автор составитель: Кожина Е.А.

Педагог дополнительного образования

Суздаль 2023

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Учебный график распределения часов;
- 2.2. Условия реализации программы;
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Формы аттестации;
- 2.5. Методические материалы;
- 2.6. Список литературы.

ДЮСШ СУЗД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г.»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2021г;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

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.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает

организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

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. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами волейбола;

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности (виду спорта).

Количество обучающихся в группах не должно превышать **10-15** человек. Группы формируются отдельно из мальчиков или девочек с разницей не более 1-2 лет. Продолжительность занятия **2 академических часа**.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы педагогов.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

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.

Объем и срок освоения программы -

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

Особенности организации образовательного процесса -

Ведущими видами деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: - - совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;

- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- физическое развитие.

Режим занятий: школьный возраст **7-17** лет; **4** часа в неделю; **2** занятия в неделю; **36-39** недель в год; **144** часа в год.

Цели программы: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Содержание программного материала первого года обучения

1. Теория

1.1. Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на

соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

1.3. Оснащение спортсмена.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

1.4. Правила соревнований по волейболу.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

1.5. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

2. Практические занятия

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Подвижные игры и игры с элементами волейбола

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера

Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;
- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;
- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90⁰, 180⁰;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);

- для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;

- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;

выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.

- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120°), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;

- запрыгивание на предметы различной высоты;

- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;

- серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;

- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);

- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокирование.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

3. Практические умения

3.1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

3.2. Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 x 6.

3.3. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

В результате освоения содержания обучающиеся *будут знать*:

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещения соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);

будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план программы Волейбол ознакомительный уровень

Программный материал	6 часов в неделю 36 недель
Теоретическая подготовка	3
Общая физическая подготовка	43
Специальная физическая подготовка	21
Техническая подготовка	34
Тактическая подготовка	10
Тестирование	8
Соревнования	17
Мед. осмотр	8
Общее количество часов	144

Годовой план-график распределения учебных часов для общеразвивающей программы по волейболу (216 часов).

Содержание занятий	Колич часов	Сент.	Окт.	Ноя	Дек.	Янв.	Февр.	март	Апр.	Май
				б						
1. Теоретические занятия (темы)										
А) Врачебный контроль и самоконтроль		0,5								
Б) Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания.		0,5								
В) Основы техники					0,5					
Г) Правила соревнований и их организация					0,5					
Д) Планирование учебно-тренировочного процесса									0,5	
Е) Морально-волевая подготовка									0,5	
Всего часов	3	1			1				1	

2.Практические занятия										
- ОФП	43	2	6	6	3	6	6	6	3	5
- СФП	21	1	3	3	2	3	3	3	2	1
Техническая подготовка	34	2	5	5	3	5	5	5	3	1
Тактическая подготовка	10	1	1		1	1	1	2	1	2
Интегральная подготовка										
Игровая и соревновательная деятельность	17	1	1	2	2	1	1		2	7
-медицинское обследование	8	4			4					
Контрольно-переводные испытания	8	4							4	
Всего часов										
Итого часов	144	16								

Распределение программного материала на учебный год (144 часов)

Программный материал		Количество часов	Время проведения	Форма контроля
Теоретическая подготовка				
1.	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	сентябрь	Врач по месту жительства
2.	Правила соревнований и их организация.	0,5	Ноябрь декабрь март	
3.	Гигиенические знания. Закаливание. Режим дня и питания.	0,5	Сентябрь Май	
4.	Основы техники и тактики	0,5	Октябрь декабрь апрель	тестирование
5.	Морально – волевая подготовка.	0,5	Февраль	
6.	Планирование учебно-тренировочного процесса.	0,5	Январь	
ИТОГО часов:		3		

Общая физическая подготовка			сентябрь май	Прием контрольных нормативов
1	Развитие силы	7	в теч. уч. года	
2	Развитие быстроты	9	в теч. уч. года	
3	Развитие выносливости	9	в теч. уч. года.	
4	Развитие ловкости	9	в теч. уч. года	
5	Развитие гибкости	9	в теч. уч. года.	
	ИТОГО часов:	43	в теч. уч. года.	
Специальная физическая подготовка			сентябрь май	Прием контрольных нормативов
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	2	в теч. уч. года.	
2	Упражнения, развивающие быстроту ответных действий	3	в теч. уч. года	
3	Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча	4	в теч. уч. года	
4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	4	в теч. уч. года.	
5	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	4	в теч. уч. года.	
6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара	4	в теч. уч. года.	
	ИТОГО часов:	21		
Техническая подготовка			май	тестирование
<i>Техника нападения</i>				
1	Перемещения и стойки:	2	сентябрь октябрь	
2	Передачи мяча сверху двумя руками	2	сентябрь октябрь	
3	Передачи мяча с собственного подбрасывания с набрасывания партнера	3	сентябрь октябрь	
			сентябрь октябрь	
4	Передачи в различных направлениях на месте и после перемещения Передачи в парах	3	в теч. уч. года.	
			в теч. уч. года.	
5	отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее отбивание мяча с собственного подбрасывания	3	в теч. уч. года.	
			в теч. уч. года.	

6	отбивание мяча подброшенного партнером	3	в теч. уч. года.	
	отбивание с места и после приземления		в теч. уч. года.	
7	Подача мяча: нижняя прямая	3	в теч. уч. года.	
	подача в стенку		в теч. уч. года.	
8	подача через сетку из-за лицевой линии;	3	в теч. уч. года.	
	подача нижняя боковая		в теч. уч. года.	
9	прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	3	в теч. уч. года.	
Техника защиты				
10	Действия без мяча. Перемещения и стойки:	3	в теч. уч. года.	
	прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены		в теч. уч. года.	
11	прием мяча сверху двумя руками: после броска через сетку	3	в теч. уч. года.	
	прием мяча сверху двумя руками: от нижней подачи;		в теч. уч. года.	
12	прием снизу двумя руками отбиванием мяча наброшенного партнером на месте	3	в теч. уч. года.	
	прием снизу двумя руками отбиванием мяча наброшенного партнером после перемещений.		в теч. уч. года.	
ИТОГО часов:		34		
Тактическая подготовка				Оценка участия в соревнованиях
1. Тактика игры в атаке				
1.1	выбор места для выполнения нижней подачи;	1	в теч.уч.года	
1.2	выбор места для второй передачи и зоне.	1	в теч. уч. года	
1.3	Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, (при первой передаче)	1	в теч. уч. года	
1.4	Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: , игрока зоны 2 с игроком зоны 3(при первой передаче)	1	в теч. уч. года	
1.5	Групповые действия: взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	1	в теч. уч. года	
1.6	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3	1	Январь - май	
1.7	Командные действия: прием нижней подачи и вторая передача игроку, к	2	Январь - май	

	которому передающий обращен лицом.			
	2. Тактика игры в обороне			
2.1	выбор места при приеме нижней подачи;	1	в теч. уч. года	
2.2	расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	1	в теч. уч. года	
	ИТОГО часов:	10		
	Игровая и соревновательная подготовка			оценка участия в соревнованиях
1.	Соревнования	7	Согласно календарного плана соревнований	
2.	Учебно-тренировочные игры	10	в теч. уч. года	
	ИТОГО часов:	17		
	Контрольные испытания	4	сентябрь	протоколы
		4	апрель	протоколы
	ИТОГО часов:	8		
	Медицинское обследование	4	сентябрь	допуск врача
		4	декабрь	допуск врача
	ИТОГО часов:	8		
	ВСЕГО часов	144		

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

2. Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

3. *Спортивные соревнования.* Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

4. *Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.*

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства волейболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки

5. *Планирование и методика учебно-тренировочного процесса.*

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Условия реализации программы

Материально-технического обеспечения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	2
Сетка волейбольная	1
Свисток	2
Мат гимнастический	4
Мяч футбольный	2
Секундомер	1
Мяч волейбольный	30
Корзина для мячей	1
Фишки (конусы)	8
Скакалка	15
Гантели	6
Набивной мяч	6

Информационное обеспечение:

использование интернет-ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля или прошедшего курсы повышения квалификации. Так же имеющий опыт работы с подростками и детьми.

Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по волейболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного (стартового) и итогового уровня развития двигательных качеств и практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

Шкала оценки

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев			юн	дев
9	Высокий	6.1	6.7	10	10	160	135
	Средний	6.2	6.8	9	8	154	130
	Низкий	6.3	7.0	7	6	148	128
10	Высокий	6.0	6.5	12	11	164	145
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138
	Низкий	6.2	6.9	8	9	156	132
11	Высокий	5.9	6.3	15	13	170	156
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148
	Низкий	6.1	6.7	10	10	162	143
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		до 12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	Высокий	12.0	12.9	310	270	31	28
	Средний	12.3	13.2	280	250	29	25
	Низкий	12.6	13.5	250	210	27	23
10	Высокий	11.8	12.7	380	310	33	31
	Средний	12.1	12.9	350	270	31	29
	Низкий	12.4	13.4	320	230	29	27
11	Высокий	11.7	12.4	440	380	35	32
	Средний	11.9	12.7	380	320	33	30
	Низкий	12.3	13.1	340	290	28	28
12	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
14	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	ТТ					
		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	Высокий	20	20	16	15	3	2
	Средний	19	19	15	14	2	1
	Низкий	18	18	14	13	1	0
10	Высокий	21	21	17	16	4	3
	Средний	20	20	16	15	3	2

	<i>Низкий</i>	19	19	15	14	2	1
11	<i>Высокий</i>	22	22	18	17	5	4
	<i>Средний</i>	21	21	17	16	4	3
	<i>Низкий</i>	20	20	16	15	3	2
12	<i>Высокий</i>	23	23	19	18	5	4
	<i>Средний</i>	22	22	18	17	4	3
	<i>Низкий</i>	21	21	17	16	3	2
13	<i>Высокий</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Средний</i>	23	23	19	18	5	5
	<i>Низкий</i>	22	22	18	17	4	4
14	<i>Высокий</i>	25	25	21	20	7	7
	<i>Средний</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Низкий</i>	23	23	19	18	5	5

Перечень учебно- методических материалов:

Наименование учебно- методических материалов (<i>может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе</i>)	Количество
Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.	1
Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.	1
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.	1
<i>Банников А.М., Костюков ВВ.</i> Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.	1
Волейбол / Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. - М., 2000.	1
<i>Железняк Ю.Д.</i> К мастерству в волейболе. - М., 1978.	1
<i>Железняк Ю.Д.</i> Юный волейболист. - М., 1988.	1
<i>Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.</i> Волейбол. - М., 1991.	1
<i>Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.</i> У истоков мастерства. - М., 1998.	1
<i>Марков К. К.</i> Руководство тренера по волейболу. - Иркутск,	1

1999.	
Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.	1
Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.	1
Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.	1
Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.	1
Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.	1
Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.	1
Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.	1
Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.	1
Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.	1
Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru	
Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/	
Федерация волейбола Ленинградской области http://fvlo.ru/	
Российская федерация волейбола http://www.volley.ru/	