

Отдел образования и по делам молодёжи администрации Параньгинского
муниципального района Республики Марий Эл
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Параньгинский Центр по развитию физкультуры и спорта»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
МБОУ ДО «Параньгинский
ЦРФС»
от 29 августа 2024 года
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Параньгинский ЦРФС»
_____ Насыров Ф.М.
приказ №28/2-О от 30.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

ID программы: 8143

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок освоения программы: 7 лет

Объем часов: 2160

Разработчики программы:

Сунагатов Ф.Ф., тренер - преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»

Шаймарданова М.К., заместитель директора по учебно – воспитательной
работе

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта волейбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Адресат программы

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся 7 -18 лет, которые имеют интерес к командным видам спорта, в частности к волейболу.

Срок освоения программы

Программа реализуется 8 лет: 1 год обучения 144 часа в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования (эта программа выведена отдельно) и 7 лет 2160 часов на бюджетной основе по муниципальному заданию.

В данной программе представлено содержание работы на 3х этапах:

- спортивно-оздоровительном;
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных баскетболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка учащихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации. Основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение жизненно важных двигательных навыков и других.

Этап начальной подготовки – осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники баскетбола.

Учебно-тренировочный этап – формируется на конкурсной основе из числа учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы по ОФП и СФП, перевод осуществляется на основе выполнения контрольно-переводных нормативов.

Формы обучения

Форма обучения очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Режим занятий

Обучение во всех этапах ведется в период с сентября по май (36 недель).

Продолжительность 1 академического часа - 45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой образовательного процесса является учебно- тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, конкурсов, игр. Занятия проводятся в групповой форме.

Учащиеся принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки). Организация индивидуального отбора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам при приеме в учреждение не предусматривается.

В спортивно-оздоровительных группах (1-3 года обучения) могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие подготовку на других этапах, желающие заниматься избранным видом спорта и допускаются совместные занятия учащихся разного возраста, пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого учащегося.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях;
- Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Оздоровительные:

- Правильная организация двигательной активности учащихся;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

- Воспитание у учащихся ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям волейболом;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

1.3. Объем программы

Группы	СО			НП			УТ	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
Общее количество часов	144	216	216	216	324	324	432	432

1.4 Содержание программы

Численный состав, максимальный объем учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Минимальный возраст	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Минимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный 1 год обучения 2 год обучения 3 год обучения	7 - 18	4 часа 6 часов 6 часов	15
Начальной подготовки 1 год обучения 2 год обучения 3 год обучения	11-14 лет	6 часов 9 часов 9 часов	12
Учебно-тренировочный 1 год обучения 2 год обучения	15-18 лет	12 часов 12 часов	10

1.4 Содержание программы

№	Наименование раздела	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
1	Теоретическая часть (для всех групп)	Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.		Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка (для всех групп)	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростносиловые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.	Общеподготовительные упражнения 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, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, 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, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении 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 развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание	Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия

			<p>груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м 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. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.</p> <p>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.</p> <p>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. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.</p> <p>Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.</p> <p>Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты.</p> <p>Групповые упражнения с гимнастической</p>	
--	--	--	---	--

			<p>скамейкой.</p> <p>Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.</p>	
3	Специальная физическая подготовка (для всех групп)	Влияние специальных упражнений на организм занимающихся	<p>Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.</p> <p>Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.</p> <p>Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.</p> <p>Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места</p>	Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия

		<p>вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.</p> <p>Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.</p> <p>Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Упражнения для развития качеств, необходимых при</p>	
--	--	--	--

			<p>блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.</p>	
4	Техническая подготовка (для всех групп)	<p>Основы техники и тактики волейбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике волейбола.</p>	<p>Техника нападения</p> <p>Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.</p> <p>Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.</p> <p>Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя</p>	<p>Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия</p>

			<p>руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).</p> <p>Техника защиты</p> <p>Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).</p> <p>Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.</p> <p>Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.</p>	
5	Тактическая подготовка (для всех групп)	<p>Основы техники и тактики волейбола.</p> <p>Понятие о спортивной технике, о тактике.</p> <p>Взаимосвязь техники и тактики.</p> <p>Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике волейбола.</p>	<p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.</p> <p>Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в</p>	Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия

			зонах). Командные действия.	
6	Игровая подготовка (для всех групп)		<p>Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков обучающихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Обучающимся дается задание по пройденному учебному материалу.</p> <p>Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает обучающимся указание, если нужно исправить ошибки.</p> <p>В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.</p> <p>Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер вводит некоторые условности и дает обучающимся определенные задания.</p> <p>1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.</p> <p>2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.</p> <p>3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.</p> <p>4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.</p> <p>В учебных играх происходит освоение</p>	Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия

			<p>теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:</p> <p>Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.</p> <p>Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков.</p> <p>Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.</p> <p>Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).</p> <p>Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.</p> <p>Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).</p>	
7	Соревнования	Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований в волейболе.	<p>При подготовке юных волейболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:</p> <p>1. Внутригрупповые: проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по волейболу.</p> <p>2. Межгрупповые: проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,</p> <p>3. Районные и республиканские: проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, республики.</p>	Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия
8	Восстановительные мероприятия (для групп начальной подготовки 2 и 3 года обучения и учебно – тренировочных групп 1 и 2 года обучения)	Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под	<p>Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.</p> <p>Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности</p>	Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия

		<p>воздействием физической нагрузки.</p> <p>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.</p> <p>Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.</p> <p>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.</p> <p>Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности.</p> <p>Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.</p>	<p>спортсменов.</p> <p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; - рациональное построение тренировочного занятия; - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; - разнообразие средств и методов тренировки; - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение пауз отдыха, их продолжительности; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла; - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; - упражнения для активного отдыха и расслабления; - дни профилактического отдыха. <p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание положительного эмоционального фона тренировки; - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; - внушение; - психорегулирующая тренировка. <p>Медико-биологические средства восстановления:</p> <p><i>Гигиенические средства:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - водные процедуры закаливающего характера; - душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе; - рациональные режимы дня и сна, питания; - витаминизация; - тренировки в благоприятное время суток; <p><i>Физиотерапевтические средства:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин; - ванны хвойные, солевые; - бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); - массаж. <p>Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании</p>	
--	--	---	---	--

			занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.	
9	Инструкторская и судейская практика (для учебно – тренировочных групп 1 и 2 года обучения)	Правила и принципы организации и судейства соревнований по волейболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.	Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований, По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения: 1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога. 5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения: 1. Составить положение о проведении соревнований по волейболу. 2. Вести протокол игры. 3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом.	Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия
10	Контрольные испытания		В спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения дети зачисляются без индивидуального отбора и в этой группе контрольные испытания не проводятся. А в других этапах обучения перевод осуществляется на основе выполнения контрольно-переводных нормативов. см. раздел 2 раздел пункт 2.4	Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия

1.5 Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны:

знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории волейбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- основы судейства игры волейбол.

должны уметь:

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в школе, во дворе и т.д.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Волейбол»

	Разделы подготовки	СО			НП			УТ		Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		1	2	3	1	2	3	1	2	
1	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	10	10	10	10	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
2	Общая и специальная физическая подготовка	30	50	50	70	100	100	126	126	наблюдение, анализ деятельности
3	Техническая подготовка	50	60	60	40	65	65	90	90	наблюдение, анализ деятельности
4	Тактическая подготовка	30	60	60	36	55	55	70	70	наблюдение, анализ деятельности
5	Игровая подготовка	22	25	25	35	45	45	50	50	наблюдение, анализ деятельности
6	Соревнования	10	16	16	17	25	25	36	36	наблюдение, анализ деятельности
7	Восстановительные мероприятия и мед. обл.					20	20	25	25	наблюдение, анализ деятельности
8	Инструкторская и судейская практика							21	21	наблюдение, анализ деятельности
9	Контрольные испытания		2	2	4	4	4	4	4	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Общее количество часов		144	216	216	216	324	324	432	432	

2.2 Календарный учебный график

Спортивно – оздоровительный этап
1 год обучения ПФ

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	10	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. История развития волейбола.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Собеседование, устный опрос
	14	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Техника перемещений	Спортивный зал/волейбольная площадка	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Врачебный контроль и самоконтроль. Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал/волейбольная площадка	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	21	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения/ Их назначение.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	23	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Октябрь	1	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передача мяча. Верхняя передача мяча. Верхняя прямая передача мяча. Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	5	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Гигиена тренировочного процесса Верхняя передача в прыжке. Верхняя передача за голову. Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

	8	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология. Поддача мяча. Нижняя, верхняя поддача мяча. Нижняя, верхняя прямая поддача мяча.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	12	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Нижняя боковая поддача мяча нижняя «свечой». ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	15	14.00-15.40	Практическое занятие	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Развитие специальных двигательных качеств.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	26	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая поддача. Верхняя прямая поддача.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Поддача с вращением мяча. Поддача в прыжке. Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Ноябрь	2	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Защитные стойки. Защитные передвижения. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	5	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов/ Стойки. Прием, передача, поддача мяча	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	9	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	12	14.00-15.40	Практическое занятие	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	16	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	23	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	26	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	30	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Декабрь	3	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	7	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Нападающий удар накатом. Нападающий удар с отскоком от блока в аут.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	10	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Упрощенные правила игры. Закаливающие процедуры. Нападающий удар из зоны 2. Нападающий удар из зоны 3. Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	14	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Нападающий удары со второй линии. Нападающий удар из зоны 1. Нападающий удар из зоны 6. Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	21	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.00-15.40	Практическое занятие	2	техника подачи мяча. Нижняя прямая поддача. Верхняя прямая поддача.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	28	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Командные тактические действия в нападении, защите.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Январь	11	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Правила техники безопасности на занятиях Совершенствование техники нападающего удара в зону	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	14	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Общая характеристика спортивной тренировки. Нападающий удар «пайп». Блокирование. Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	18	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Групповое блокирование. Двойной блок. Тройной блок.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Двойной блок и страховка. Тройной блок и страховка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях Блок от нападения в зоне 2. Блок от нападения в зоне 3. Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Февраль	1	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	4	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Тактические приемы в нападении и защите. Индивидуальные действия в нападении и защите.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	8	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Групповые действия в нападении и в защите	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	11	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Двухсторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	15	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Командные тактические действия в нападении, защите.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Март	1	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Правила игры. Жесты главного судьи. Жесты бокового судьи. Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	4	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Командные действия в нападении и защите. Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	11	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Совершенствование техники игры углом вперед и назад в защите.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	15	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперед и назад Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Апрель	1	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	5	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятие	1/1	Спортивная техника, тактика. Совершенствование техники нижних и верхней передач мяча назад и вперед. Совершенствование техники мяча верхней и нижней передачи за голову.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	8	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники нападающих ударов. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	12	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой. Совершенствование техники нападающего удара по линии, диагонали, по блоку в аут.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	15	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4,1,6,5,2,3. Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Техника подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Техника подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	26	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники нападающего удара	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Май	3	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятие	1/1	Правила игры и методика судейства. Обманные движения. Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Собеседование, опрос, наблюдение
	6	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4. Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение, анализ деятельности
	10	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятие	1/1	Виды соревнований. Система проведения соревнований. Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	13	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Выполнение контрольных нормативов. Контрольные соревнования	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности
	17	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Двухсторонняя учебная игра.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение, анализ деятельности
	20	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Двойной блок и страховка. Тройной блок и страховка	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение, анализ деятельности
	24	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Тактические действия в нападении, защите.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение, анализ деятельности
	27	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение, анализ деятельности
	31	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Соревнования	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение, анализ деятельности
Всего за год				144 часа			

Спортивно – оздоровительный этап
2 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь			Теоретическое занятие	1	Развитие волейбола в России	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
октябрь			Теоретическое Занятие	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
ноябрь			Теоретическое занятие	1	Правила игры в волейбол.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение

сентябрь-май			Практическое занятие	50	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-май			Практическое занятие	60	Техническая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-май			Практическое занятие	60	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-май			Практическое занятие	25	Игровая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-май			Практическое занятие	16	Соревнования	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-май			Практическое занятие	2	Контрольные испытания	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-май			Всего за год	216 часов			

Спортивно – оздоровительный этап
3 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятия	1	Понятие о гигиене и санитарии Гигиена тренировочного процесса	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Сущность и назначение планирования, его виды	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	50	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	60	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	60	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	25	Игровая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	16	Соревнования	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	2	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	216 часа			

Этап начальной подготовки
1 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Массовые виды спорта, их развитие в РФ	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятия	1	Развитие волейбола в России и за рубежом	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Декабрь			Теоретическое занятие	1	Разрядные нормы и требования по волейболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль			Теоретическое занятие	1	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель			Теоретическое занятие	1	Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Основы техники и тактики волейбола	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	70	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	40	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	40	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	35	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	17	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	216 часа			

Этап начальной подготовки
2 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Значение и место волейбола в системе физического воспитания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятия	1	Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение

Декабрь			Теоретическое занятие	1	Разрядные нормы и требования по волейболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль			Теоретическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Основы техники и тактики волейбола. Понятие о спортивной технике, о тактике	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель			Теоретическое занятие	1	Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Восстановительные мероприятия	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	100	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	65	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	55	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	45	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	25	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	20	Восстановительные мероприятия		наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	324 часа			

Этап начальной подготовки
3 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Современный волейбол и пути его дальнейшего развития	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятия	1	Массовые виды спорта, их развитие в РФ	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Декабрь			Теоретическое занятие	1	Разрядные нормы и требования по волейболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Права и обязанности волейболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение

Февраль			Теоретическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель			Теоретическое занятие	1	Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях,	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий волейболом. Влияние физических упражнений на организм человека.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	100	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	65	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	55	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	45	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	25	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	20	Восстановительные мероприятия		наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	324 часа			

Учебно – тренировочный этап
1 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятия	1	Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль на занятиях волейболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение

Декабрь			Теоретическое занятие	1	Разрядные нормы и требования по волейболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Разбор правил игры. Права и обязанности игроков	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль			Теоретическое занятие	1	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель			Теоретическое занятие	1	Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных волейболистов	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль на занятиях волейболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	126	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	90	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	70	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	50	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	39	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	22	Восстановительные мероприятия		наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	21	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности, игры
Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	432 часа			

Учебно – тренировочный этап
2 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятия	1	Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль на занятиях волейболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Декабрь			Теоретическое занятие	1	Разрядные нормы и требования по волейболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение

Январь		Теоретическое занятие	1	Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль		Теоретическое занятие	1	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март		Теоретическое занятие	1	Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель		Теоретическое занятие	1	Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май		Теоретическое занятие	1	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май		Практическое занятие	126	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май		Практическое занятие	90	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май		Практическое занятие	70	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май		Практическое занятие	50	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май		Практическое занятие	39	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь - май		Практическое занятие	22	Восстановительные мероприятия		наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май		Практическое занятие	21	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности, игры
Сентябрь - май		Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Всего за год	432 часа			

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, раздевалки, душевые, медицинская аптечка, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, волейбольные мячи на каждого обучающегося, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, гимнастические скакалки для прыжков, гимнастические маты, гантели, обручи, стенка шведская.

Кадровое обеспечение:

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры - преподаватели, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование	Повышение квалификации
Сунгатов Ф.Ф.	Тренер –преподаватель, МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»	Высшее	Профессиональная переподготовка, АНО ДПО «Уральский институт повышения квалификации и переподготовки» по программе «Теория и методика учебно – тренировочного процесса по избранному виду спорта (волейбол)», 19.04.2021 год

Информационно-методическое обеспечение:

Разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, 23хемы); специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет источник онлайн.

2.4. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения волейболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года

2.5 Оценочные материалы

Для обучающихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
		8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3		3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

Для обучающихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8

		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	5-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	18

Для обучающихся 16-18 лет

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			юноши			девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	5	9-10	12	6	13-15	18 и выше

2.6 Методическое обеспечение

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видео трансляций волейбольных матчей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- выполнение нормативов.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. Может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

Подготовительная часть - разминка - необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);
- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);
- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);
- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);
- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Инструкции по охране труда и техники безопасности.

2.7. Список литературы и электронных источников

Для педагога

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2006
4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
6. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.
free/kursovaya...igre_v_volleybol
7. Обучение игре в волейбол. festival.1september.ru>articles/573494/
8. Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru>

Сайты: pedsovet.su
www.1september.ru
www.volley.ru
www.mon.gov.ru
www.sportteacher.ru
www.lib.sportedu.ru
www.infosport.ru

Для учащихся

- 1.«Волейбол » Спортивные видео-уроки. [panakapitana.ru>category/volleyball/](http://panakapitana.ru/category/volleyball/)
- 2.Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988 26
5. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
6. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005

7. Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. [dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu...)

8. www.lib.sportedu.ru

9. www.volley.ru