Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол № 1
«28» августа 2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская СШ»
_____ С.Г. Захарова
приказ № 148-д от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ВОЛЕЙБОЛ

Возраст обучающихся 15-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Авторы-составители:
Потапова О.А., тренер-преподаватель,
Вохмянин В.В., тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода, 2026

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»	
Направленность	Физкультурно-спортивная	
Сведения об авторах - педагогах, реализующих программу		
1. ФИО	Потапова Ольга Александровна	Вохмянин Владимир Васильевич
2.Год рождения	1993	1989
3.Образование	Высшее	Высшее
4.Должность	Тренер-преподаватель	Тренер-преподаватель
5.Квалификационнаякатегория	Первая	Первая
6.Электронныйадрес, Контактный телефон.	loa79024441119@yandex.ru +79024441119	vova-vohmanin@mail.ru, +79505569206
Сведения о программе		
1.Нормативная база	- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); - - Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; - Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». - Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;	

	- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403); - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок); - Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; - Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детейинвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации») - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»; - Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; - Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ». - Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года». - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»». - Устав и локальные акты учреждения.

2.Объем и срок освоения	2 года, 840 часов
3.Возраст обучающихся	15 - 17 лет
4.Уровеньпрограммы	Углубленный
5.Типпрограммы	Модифицированная
Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детскогообъединения
1.Цель программы	физическое совершенствование подростковна основе универсальной подготовки на занятиях волейболом, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.
2.Учебные разделы /курсы/модули (в соответствии с учебным планом)	Теория физической культуры и спорта Общая физическая подготовка, час Специальная физическая подготовка, час Техническая подготовка Тактическая подготовка Игровая и соревновательная практика Аттестация
3.Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое, игровое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие, диагностика.
4.Формы мониторинга	Зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
5.Дата утверждения и последней корректировки	28.08.2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ стр.6
1.1Пояснительная записка стр.6
1.2 Цели и задачи программы стр.9
1.3 Планируемые результаты стр.9
1.4 Содержание программы стр.11
Учебный план стр.11
Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 года обучения стр.11
Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения стр.16
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ стр.21
2.1 Условия реализации программы стр.21
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы стр.23
2.3 Список литературы стр.24
ПРИЛОЖЕНИЕ стр.25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа«Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, составлена на основепримерной программы для специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Волейбол», разработанной коллективом авторов в составе: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников, 2005 г., допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов школы, интересов, способностей и особенностей детей.

Актуальность программы

Программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детейинвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».

- Устав и локальные акты учреждения.

Актуальность программы: заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, волейбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, несет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы растущего организма.

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,формируя у обучаемыхновые поведенческие установки.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся старшего школьного возраста, девочек и мальчиков 15-17 лет,не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функции.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важендля детей, независимо от показателей результатов. В 15-17 лет, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование , физическая подготовка создает основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовки. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. К 17 годам максимальная сила приближается к уровню развития у взрослых.

Зачисление на обучение по программе «Волейбол» осуществляется по принципу добровольности, после освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по волейболу базового уровня, по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при наличии медицинского допуска к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Состав группы от 12 до 16 человек.Разница в возрасте не должна превышать - 1 год.

Уровневость программы. Программа одноуровневая.

На углубленном уровне программойпредусмотрено получение обучающимися углубленных знаний в области физической культуры и в избранном виде спорта, освоениеспециализированных знаний, умений, навыков; трансляция общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Волейбол», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку;игровую и соревновательную практике.

Сроки реализации программы, **её объём и режим занятий**.

Объем программы – 840 часов. Программа рассчитана на 2 года обучения: Ежегодно по 420 часов, 5 занятий в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
1	Количество учебных недель	42	42
2	Количество учебных дней	210	210
3	Количество часов в неделю	10	10
4	Общее количество часов	420	420
5	Недель I полугодия	17	17
6	Недель II полугодия	25	25
7	Начало занятий	01.09	01.09
8	Выходные дни	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01
9	Окончание учебного года	15.07	15.07

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая,индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

Перечень форм подведения итогов: зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: физическое совершенствование подростковна основе универсальной подготовки на занятиях волейболом,формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Задачи:

Обучающие:

- повышение функциональных возможностей, общей и специальной физическойподготовленности до уровня требований, предъявляемых к игрокам в командах;
- достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности наоснове индивидуализации тренировки;
- достижение высокого мастерства в выполнении игровой функции в команде набазе высокой универсальной подготовленности.

Развивающие:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств специфических для игры в волейбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- закрепление навыков помощника судьи, судьи – секретаря;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Воспитательные:

- применение организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание стремлениях победе, достижению общей цели;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

1.3.Планируемые результаты реализации программы

Результаты	Углубленный уровень
Предметные результаты:	Обучающиеся будут знать и выполнять: – расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; – классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; – выполнять базовые технические элементы, их связки; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий волейболом на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств,вести здоровый образ жизни; – выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; – осуществлять контроль за состоянием собственного организма

	по ЧСС; – организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха; – выполнять функции судьи на физкультурных и спортивных мероприятиях.
Метапредметные результаты:	– свободно владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; – самостоятельно определять цели обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; – соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; – оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; – осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.
Личностные результаты:	– потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других; – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к физкультурно-спортивной деятельности); – сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; – сформированность духовно-нравственной культуры, ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел программы	Всего часов	Углубленный уровень			
			1 год обучения		2 год обучения	
			теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	27	15	-	12	-
2	Общая физическая подготовка	216	12	112	8	84
3	Специальная физическая подготовка	179	7	80	6	86
4	Техническая подготовка	152	10	66	8	68
5	Тактическая подготовка	160	8	64	6	82
6	Игровая и соревновательная практика	92	-	40	-	52
7	Аттестация	14	-	6	-	8
Всего часов		**840**	52	368	54	380
			420		420	
ИТОГО по программе:				**840**		

Учебно-тематический план

1 год, 420 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	15	15	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	124	12	112	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	87	7	80	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	76	10	66	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	72	8	64	
6	Игровая и соревновательная практика	40	-	40	Участие в соревнованиях, результативность
7	Аттестация	6	-	6	Тест, сдача нормативов
	Всего часов	420	52	368	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Темы:

Развитие детского, юношеского волейбола. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы. Понятие о массаже. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства волейболистов. Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений. Понятие о специальной физической подготовленности. Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений.Инструктаж по правилам ТБ.

Практика:

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния.

Косвенные – кроссы, велосипед, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Примерные упражнения для развития силы мышц кистей:

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах ссопротивлением партнёра или с гантелями.
2. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах сгантелями в руках.
3. Передача сверху двумя руками небольших набивных мячей(0,5-1 кг).
4. Вращение кистями палки «наматывая на неё шнур, к концукоторого подвешен груз 5-15кг».

Примерные упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

1. Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнёра.
2. В упоре лёжа отталкивание от пола с хлопком перед грудью.
3. Броски набивных мячей различного веса и из различных исходныхположений на различные расстояния.

Примерные упражнения для развития мышц туловища:

1. Вращение туловища в разныхнаправлениях.
2 . Вращение туловища с отягощением (штанга, партнёр).

3. Наклоны вперёд и стороны с отягощением.

Примерные упражнения для развития силы мышц ног:

1. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмомнаноски.
2. Выпрыгивания из полуприседа и приседа.
3. Прыжки через скакалку на различную высоту в разном темпе.
4. Прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте .
5 . Прыжки на матах, в снегу.
6. Прыжки в глубину с различной высоты с последующимнапрыгиванием на предмет.
7 . Серия прыжков с преодолением препятствий.
8. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.
9. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге,прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры.

Ручной мяч, футбол, баскетбол, мини-лапта.

Подвижные игры с элементами волейбола: «Гонка мячей»,«Перестрелка».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами; бег с изменением направления: упражнение «елочка», челночный бег, т.д.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (гантелями и др.);

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел3. Специальная физическая подготовка

Теория:Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

Практика:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы ибыстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении техническихприемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от однихдействий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Выполнение основных технических элементов в сочетании с акробатическими упражнениями, в измененных условиях.
4. Подвижные и спортивные игры.

Развитие силы Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

Развитие быстроты.Упражнения для развития быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки, рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками; быстрые перемещения, характерные для волейболиста, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Развитие выносливости Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростные, прыжковые, силовые.

Развитие ловкости Упражнения для развития ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория:терминология волейбола. Сведения о технических приемах, их применение и значение в волейболе.

Практика:

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками в парах в сочетании с перемещением в различных направлениях; встречная передача мяча через сетку и вдоль сетке. Стоя на месте в 3-ке на одной линии , в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперёд вверх).

Верхняя прямая подача: подряд 10-15 попыток с расстояния 6 -8 метров в стену, через сетку; в приделы площадки; в левую и правую половины площадки ;соревнования на большее количество подач без промаха.

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу, подброшенному партнёром, с собственного подброса.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска мяча партнером через сетку (расстояние 2-3 м), приём верхней прямой подачи.

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

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

Блокирование: одиночное блокирование «механически блоком» в зонах 3,4,2.

Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов

Раздел 5. Тактическая подготовка

Практика:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 , стоя лицом к нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия:

Выбор местаприприемеподач;приблокировании;пристраховкепартнера,принимающегоподачу,нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи;способа приема мяча от обманных приемов(в опорном положении и спадением);способаперемещения и способа приема от нападающихударов.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

Командные действия: расположение игроков при прием подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б»игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Форма аттестации и контроля: наблюдение.

Раздел6. Игровая и соревновательная практика

Соревновательная деятельность первого года обучения:

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 х 6.

Участие в соревнованиях:

Внутришкольные соревнования;

1. Товарищеские встречи
2. Фестиваль ВФСК «ГТО»

Районные соревнования;

1. Районные соревнования по избранному виду спорта (не менее 3-х соревнований).
2. Участие в « Лыжне России»
3. Участие в «Кросс нации»
4. Сдача норм ГТО.

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность

Раздел7. Промежуточная аттестация

Форма аттестации и контроля: Тест, сдача нормативов.

Учебно-тематический план

2 год обучения, 420 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	12	12	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	92	8	84	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	92	6	86	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	76	8	68	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	88	6	82	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	52		52	Участие в соревнованиях, результативность
7	Аттестация	8		8	Тест, сдача нормативов
	Всего часов	420	40	380	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Теория: Участие Российских волейболистов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития волейбола в России.

Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистойсистемы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов. Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары .Действие низкой температуры: обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа /поглаживание, растирание, разминание, потряхивание. Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий. Способы определения результатов. Система зачетов.

Определение победителей и распределение команд на последующие места.

Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ**.**

Практика:

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния.

Косвенные – кроссы, велосипед, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Примерные упражнения для развития силы мышц кистей:

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнёра или с гантелями.
2. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках.
3. Передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг).
4. Вращение кистями палки «наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз 5-15кг».

Примерные упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

1. Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнёра.
2. В упоре лёжа отталкивание от пола с хлопком перед грудью.
3. Броски набивных мячей различного веса и из различных исходных положений на различные расстояния.

Примерные упражнения для развития мышц туловища:

1. Вращение туловища в разных направлениях.
2 . Вращение туловища с отягощением (штанга, партнёр).
3. Наклоны вперёд и стороны с отягощением.

Примерные упражнения для развития силы мышц ног:

1. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмомнаноски.
2. Выпрыгивания из полуприседа и приседа.
3. Прыжки через скакалку на различную высоту в разном темпе.
4. Прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте .
5 . Прыжки на матах, в снегу.
6. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим напрыгиванием на предмет.
7 . Серия прыжков с преодолением препятствий.
8. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.
9. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге,прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры.

Ручной мяч, футбол, баскетбол, мини-лапта.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (гантелями и др.);

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

Практика:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

Развитие силы Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки, рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений, быстрые перемещения, характерные для волейболиста с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Развитие выносливости Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростные, прыжковые, силовые, многократные повторения имитационных упражнений.

Развитие ловкости Упражнения для развития ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами

акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке, через барьеры; с медицинболом.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория:технические приемы, их применение и сочетание в волейболе. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика:

*Перемещения:*прыжки па месте, у сетки, после перемещений и остановки;сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи;с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;*Подачи:* верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования на количество, на точность.*Нападающие удары:* прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных повысоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшейрукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей);

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты;

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево) ; прием отскочившего от сетки мяча;

Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Практика:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второйпередачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубиныплощадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удар (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемомподачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку(передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной кнападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и«обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии привторой передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней ипередней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первойпередаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрокапередней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), втораяпередача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).
Индивидуальныедействия: выбор места при приеме верхнихподач прямой и боковой; при блокировании; при страховкепартнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних- снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мячаотбманных приемов (в опорном положении и с падением); способаперемещения и способа приема от нападающих ударов; блокированиеопределенного направления. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линиимежду собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокированиис блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 истрахующими игроками зон 4 и 2; игроковзон 4 и 2(соответственно) приприеме нападающих ударов и обманов.*Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрокзоны 3, б) игрок зоны 4, а игрокзоны 3 оттянут назад, в) игрокзоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянутнаходится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторуюпередачу в зону 3, а игрокзоны 3 соответственно в зону 4 и 2 длянападающего удара; система игры «углом вперед» с применениемгрупповых действий, изученных в данномгодуобучения.

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика
Теория: Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок. Жесты судьи.
Соревновательная деятельность второго года обучения:
Внутришкольные соревнования:

1. Товарищеские встречи
2. Фестиваль ВФСК «ГТО»

Районные соревнования:

3. Районные соревнования по избранному виду спорта (не менее 4-х соревнований).
4. Участие в « Лыжне России»
5. Участие в «Кросс нации»
6. Сдача норм ГТО.

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность

Раздел7. Промежуточная аттестация
Форма аттестации и контроля: тест,сдача нормативов.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы, необходимым условием ставит наличие:

- спортивного зала с волейбольной площадкой;
- спортивного инвентаря:
  - сетка волейбольная
  - мячи волейбольные
  - скамейки гимнастические
  - обручи
  - скакалки
  - мячи для тенниса
  - свисток
  - мячи баскетбольные
  - мячи набивные
  - секундомер
  - эспандеры

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, или высшее или среднее профессиональное образование и профессиональную переподготовку по направлению «физическая культура и спорт».

Методическое обеспечение

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры, набивные мячи Методические материалы: Журналы, картинки, карточки
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка, теннисные мячи, мячи волейбольные, баскетбольные набивные Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Мячи, волейбольная сетка, стойки, фишки, кубики др. Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Волейбольная площадка, мячи, сетка Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно-игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.
7	Итоговые занятия	Беседа, инструктаж, практическое	Методы: соревновательно-игровой, практический.	Оборудование: Стойки, конусы, рулетка.Методические

		занятие,	Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации

2.2 Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

Контроль является составной частью подготовки юных волейболистови одной из функций управления тренировочным процессом.

В начале учебного года проводится входной контроль с целью определения уровня развития детей, их способностей.

В течение всего учебного года осуществляется текущий контроль, для определения степени усвоения материала, определение готовности детей к восприятию нового, посредством наблюдения, контрольных срезов по предметным областям.

Промежуточная аттестация проводится дважды в год.

По окончании 1 полугодия на промежуточную аттестацию выносятся те контрольные упражнения из ОФП и СФП, в которых по итогам предыдущей промежуточной аттестации процент обучающихся не достигших нормы был высок (более 30% от общего количества обучающихся учебной группы). По предметной области «Теория физической культуры и спорта» выбираются 8вопросов, по которым также процент правильных ответов был низким, исходя из итогов предыдущей промежуточной аттестации.

В конце второго полугодия промежуточная аттестация включает в себяпроверку теоретических знаний (приложение№3) и практических умений и навыков (приложение №1) по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссиейпо приему контрольно-переводных нормативов. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать тренер-преподавательотделения, а так же родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов (приложение № 2).Результаты промежуточной аттестации выносятся в итоговый протокол (приложение №4), согласно критериям оценки теоретической подготовкиобучающихся(приложении № 5) и физической подготовки (приложение №1).

К контрольно-переводным нормативам допускаются обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка. В образовательной программе для проведения контрольныхиспытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативовучащихся должна предусматривать их стремление показать наилучшийрезультат.

2.3.Список литературы

Литература для педагога

1. БанниковА.М.,Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М.,
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейболъ
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.
9. Марков К. К. Тренер-педагог и психолог.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов волимпийскомспорте.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.

Литература для учащихся (родителей):

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образованияРоссии.-15-еиздание. В.С. Родиченко и др.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	стр.26
2	Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям	стр.29
3	Итоговый протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	стр.32
4	Оценочные материалы. Тест.	стр.33
5	Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ	стр.35
6	Требования техники безопасности на занятиях по волейболу	стр.36

Приложение №1

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

Девушки

Вид испытаний	Уровень	Возраст		
		15лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м.,с	Низкий Средний Высокий	5,6 5,4 5,0	5,5 5,3 5,0	5,0 4,8 4,6
Челночный бег 3х10	Низкий Средний Высокий	10,11 10,8 10,5	10,8 10,6 10,4	10,5 10,1 9,6
Прыжок в длину с места,см	Низкий Средний Высокий	150 155 160	150 155 160	160 170 185
Прыжок вверх с места со взмахом руками	Низкий Средний Высокий	31 35 37	37 39 42	44 47 50
Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя	Низкий Средний Высокий	9 11 12	12 13 14	14 15 16
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10)	Низкий Средний Высокий	8 9 10	8 9 10	- 9 10
ПодачаВерхняя прямая (из 7)	Низкий Средний Высокий	4 5 6	5 6 7	- 6 7
Подача на точность. Способ любой (из 7)	Низкий Средний Высокий	3 4 5	4 5 7	5 6 7
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону	Низкий Средний Высокий	Х	2 3 4	3 4 5
Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	Низкий Средний Высокий	Х	2 3 4	2 3 4
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	Низкий Средний Высокий	Х	1 2 3	1 3 4

Юноши

Вид испытаний	Уровень	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м.,с	Низкий Средний Высокий	5,1 5,0 4,9	5,0 4,7 4,9	4,9 4,7 4,4
Челночный бег 3х10	Низкий Средний Высокий	8,8 8,6 8,4	8,3 8,1 8,0	7,9 7,6 6,9
Прыжок в длину с места,см	Низкий Средний Высокий	175 180 185	185 190 195	195 210 230
Прыжок вверх с места со взмахом руками	Низкий Средний Высокий	44 47 50	55 58 62	65 67 71
Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя	Низкий Средний Высокий	12 13 14	14 15 16	Х
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10)	Низкий Средний Высокий	8 9 10	8 9 10	- - 10
Подача Верхняя прямая (из 7)	Низкий Средний Высокий	4 5 6	5 6 7	- - 7
Подача на точность. Способ любой (из 7)	Низкий Средний Высокий	4 5 6	5 6 7	Х
Подача на точность в прыжке	Низкий Средний Высокий	2 3 4	2 3 4	3 4 5
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону	Низкий Средний Высокий	2 3 4	2 3 4	3 4 5
Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	Низкий Средний Высокий	Х	2 3 4	3 4 5
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	Низкий Средний Высокий	Х	1 2 3	3 4 5

Бег 30м проводится на улице на ровной, твердой поверхности с высокого старта. Допускается 1 попытка.

Челночный бег 3х10м проводится в спортивном зале, сдают по одномучеловеку.

Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале, предоставляется 3 попытки.

Прыжок вверх с места со взмахом руками, проводится в спортивном зале, предоставляется 1 попытка, в верхней фазе прыжка запрещено сгибать ноги.

*Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя*проводится в спортивном зале, дается 3 попытки, засчитывается самый дальний бросок

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 проводится в спортивном зале, дается 10 попыток

Подача Верхняя прямая проводится в спортивном зале, дается 7 попыток

*Подача на точность. (Способ любой)*проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

*Подача на точность в прыжке*проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

*Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону*проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

*Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность*проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

*Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали*проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

Приложение № 2

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной аттестации

по предметной области «Общая физическая подготовка»

второе полугодие _____ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ **ГРУППА: _____**

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения ОФ П										
													Итоговый результат (средний балл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1													
2													
3													
…..													

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.

Члены комиссии _____/ _____/

_____/ _____/

Тренер-преподаватель_____/ _____/

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
промежуточной аттестации
по предметной области «Вид спорта»
второе полугодие _____ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ **ГРУППА:_____**

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения С Ф П, ТТП										Итоговый результат (средний балл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1													
2													
3													
…..													

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

по предметной области «Теория физической культуры и спорта»

второе полугодие _____ уч. году

ОТДЕЛЕНИЕ: ВОЛЕЙБОЛ **ГРУППА: _____**

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Номера вопросов																				Итоговый результат (сумма очков)	Отметка Зачет/незачет
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Хххххххххххххх	ххххх	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	16(80%)	зачет
2																								
3																								
4																								
….																								

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

Приложение № 3

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся _____учебного года

ОТДЕЛЕНИЕ: Волейбол **ГРУППА: _____**

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	**Нормативные требования**				**Промежуточная, итоговая аттестация**		**Итоговый результат** *Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение*
			Объем выполненной тренировочной работы в %	Показатели соревновательной деятельности *(% отношение участие в соревнованиях к плану по программе)*	Выполнение разрядных требований		Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТ. *(уровень)*	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта *(зачет/незачет)*	
					разряд	зачет незачет			
1	Хххххххххххххххххххх	ххххх	74%	50%	-	-	низкий	зачет	Переведен
2									
3									

Директор:_____/ _____/ Зам.директора по УСР:_____/_____/

Приложение №4

Оценочные материалы
ТЕСТ на тему «Волейбол»
для групп углубленного уровня
1-2 года обучения

1. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
а) Мехико
б) Токио +
в) Мюнхене
2. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?
а) 3
б) 4
в) 5 +
г) 6
3. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?
а) 3:2
б) 3:1
в) 4:0 +
г) 3:0
4. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?
а) 10
б) 8 +
в) 5
г) 3
5. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?
а) 1
б) 2 +
в) 3
г) 4
6. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?
а) обоюдная ошибка и переигровка
б) конец партии или матча +
в) мяч «за»
г) ошибка при блокировании
7. Передача мяча начинается с:
а) выбора направления движения мяча
б) разгибания ног, туловища, рук +
в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча
8. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в … от нее:
а) одном метре +
б) двух метрах

в) полметре
9. Игра в защите состоит из:
а) индивидуальных действий
б) индивидуальных, групповых и командных действий +
в) приема, передачи и нападающего удара
10. Переход игроков осуществляется:
а) куда покажет тренер
б) против часовой стрелке
в) по часовой стрелке +
11. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?
а) 6 +
б) 5
в) 4
г) 3
12. Высота сетки у мужчин:
а) 2.43 +
б) 2.50
в) 2.20
13. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?
а) 2,5 м
б) 3,5 м
в) 3 м +
г) 4 м
14. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?
а) 10
б) 14
в) 12 +
г) 16
15. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?
а) 1, 2, 3
б) 1, 5, 6
в) 4, 5, 6
г) 2, 3, 4 +

Приложение № 5

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
1год	15	≥ 9	Зачет
2 год	15	≥ 11	Зачет

Приложение №6

Требования техники безопасности на занятиях по волейболу

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям спортивными играми допускаются лица с 6лет, имеющиемедицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество учащихся не должно превышать: 20 человек.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами, браслетом наруках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очкидолжны быть на резинке и иметь роговую оправу.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования(щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрытыматами или ограждены.

3.Требования безопасности во время занятий.

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера.

3.3. Во время тренировки по свистку тренера все должны прекратитьдвижение.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во времяразминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, воизбежание столкновений.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое местодля повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

Передача мяча

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера
- кончиками пальцев, образующими «треугольник»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречнымдвижением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя рукамиснизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя илисудьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча - задерживать егов руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней. По окончании партии переходитена другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходяволейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотритевперед, наклонив туловище и голову.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия исообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия,эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средствпожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощьпострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, принеобходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортинвентарь.

5.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).

5.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду

АННОТАЦИЯ

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов школы, интересов, способностей и особенностей детей.

Цель программы: физическое совершенствование подростков на основе универсальной подготовки на занятиях волейболом, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Волейбол является увлекательным видом спортивных игр, представляющим собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа рассчитана на обучающихся старшего школьного возраста, девушек и юношей 15 -17 лет, Состав группы от 12 до 16 человек.Разница в возрасте не должна превышать - 1 год

Зачисление на обучение по программе «Волейбол» осуществляется по принципу добровольности, после освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по волейболу базового уровня, по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при наличии медицинского допуска к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям. Программа углубленного уровня.

Программа углубленного уровня.

Объем программы – 840 часов. Программа рассчитана на 2 года обучения: Ежегодно по 420 часов, 5 занятий в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Актуальность программыопределяется запросом со стороны родителей на организованные занятия волейболом с детьми старшего школьного возраста, позволяет решить проблему занятости свободного времени подростков, способствует формированию устойчивого интереса к деятельности в области физической культуры и спорта.