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 № 248-д от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

ВОЛЕЙБОЛ

Возраст обучающихся 11 лет-14 лет
Срок реализации программы: 3 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	3 года, 720 часов
3.Возраст обучающихся	11-14 лет
4.Уровеньпрограммы	Базовый
5.Типпрограммы	Модифицированная

Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детскогообъединения
1.Цель программы	Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».
2.Учебные разделы 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
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.8
1.3.Планируемые результаты реализации программы стр.9
1.4. Содержание программы стр.10
Учебный план стр.10
Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 года обучения стр.10
Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения стр.11
Учебно-тематический план с содержанием разделов 3года обучения стр.17
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ стр.22
2.1 Условия реализации программы стр.22
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы стр.24
2.3 Список литературы стр.25
ПРИЛОЖЕНИЕ стр.26

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

- 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 на основе вышеперечисленного, у обучаемых поведенческие установки.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся среднего школьного возраста, девочек и мальчиков 11-14 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.

У детей в возрасте 11-12 лет увеличивается выносливость динамических и статистических усилий, растет мышечная работоспособность. Такие двигательные качества, как быстрота, ловкость, ориентировка, темп движений, прыгучесть, время двигательной реакции близки к показателям взрослых игроков. Данный возраст считается благоприятным для обучения основам техники игры.

В возрасте 13-14 лет более ярко проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Благоприятное воздействие оказывает разносторонняя тренировка, построенная с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками.

Зачисление на обучение по программе «Волейбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при наличии медицинского допуска, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Состав группы от 12 до 18 человек.Разница в возрасте не должна превышать - 1 год.

Уровневость программы. Программа базового уровня.

Данной программой предусмотрено получение обучающимися базовых знаний в области физической культуры и в избранном виде спорта, освоение специализированных 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 практика.

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

Объем программы – 720 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения: 1 год по 216 часа, 3 занятия в неделю по 2 часа (всего 216 часов). 2 год обучения - 3 занятия в неделю по 2 часа (всего 216 часов). 3 год обучения - 4 занятия по 2 часа (всего 288 часов). Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Количество учебных недель	36	**36**	**36**
2	Количество учебных дней	108	108	144
3	Количество часов в неделю	6	6	8
4	Общее количество часов	216	216	288
5	Недель I полугодия	17	17	17
6	Недель II полугодия	19	19	19
7	Начало занятий	01.09	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	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01
9	Окончание учебного года	31.05	31.05	31.05

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: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания об истории развития волейбола в мире, в России, в регионе
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать знания о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- сформировать знания по основам гигиены, правилам закаливания,
- сформировать знания о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по волейболу;
- сформировать начальные знания, умения, навыки в области ФК и С;

Развивающие:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств специфических для игры в волейбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма средствами волейбола;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры вволейбол;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (волейболом) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

1.3.Планируемые результаты реализации программы

Результаты	Базовый 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 и их связки; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий волейболом на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; – демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с

	элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений; – организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха. – помогать в организации и подготовке мест проведения занятий.
Метапредметные результаты:	– 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	Базовый уровень					
			1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика

1	Теория физической культуры и спорта	22	6	-	6	-	10	-
2	Общая физическая подготовка, час	278	6	82	4	78	4	102
3	Специальная физическая подготовка, час	156	4	42	4	44	4	58
4	Техническая подготовка	140	8	34	6	36	6	50
5	Тактическая подготовка	66	6	12	5	15	4	24
6	Игровая и соревновательная практика	40		10		10		20
7	Итоговое занятие	18		6		6		6
Всего часов		**720**						
			216		216		288	

Учебно-тематический план

1 год, 216 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	6			Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	88	6	82	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	46	4	42	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	42	8	34	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	18	6	12	
6	Игровая и соревновательная практика	10		10	Участие в соревнованиях, результативность
7	Аттестация	6		6	Тест, сдача нормативов
	Всего часов	216	24	192	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Темы:

Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины. Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Возникновение игры в волейбол. Волейбол - Олимпийский вид спорта .Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.Общее понятие о строении человеческого организма.

Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность. Основы техники изучаемых приемов игры. Понятие о физической подготовке. Техника безопасности на занятиях волейболом, нормы
поведения на улице и в школе. Основные правила игры в мини-волейбол. Оборудование и инвентарь.

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).

Акробатические упражнения включают

- группировки и перекаты в различных положениях, стойка на руках,
- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные
комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.Эстафетный бег с этапами. Бег с горизонтальными и вертикальнымипрепятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину сместа; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры.

Ручной мяч, футбол, лапта.Подвижные игры:«Гонка мячей»,«Перестрелка»,«Салки» («Пятнашки» с мячом), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание» через черту», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

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

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. 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 воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

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

Развитие ловкости Упражнения для воспитания 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 воспитания 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:Создание общего представления 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; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.*Передачи*: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. *Подачи:* нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3 м.*Прием сверху двумя руками*: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку. *Прием снизу двумя руками*: 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.

Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов

Раздел 5. Тактическая подготовка

Практика:

*Индивидуальные действия:*выбор места для выполнения второй передачи у сетки;дляподачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное»
место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

*Командные действия:*взаимодействие игроков зон 4и2с игрокомЗоны3при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Форма аттестации и контроля: наблюдение.

Раздел6. Игровая и соревновательная практика

Соревновательная деятельность первого года обучения:

Внутришкольные соревнования;

1. Веселые старты
2. Товарищеские встречи

Районные соревнования;

1. Участие в « Лыжне России»
2. Участие в «Весеннем кроссе»
3. 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, 216 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	6	6	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	82	4	78	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	48	4	44	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	42	6	36	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	20	5	15	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	10		10	Участие в соревнованиях, результативность
7	Промежуточная аттестация	6		6	Тест, сдача нормативов
	Всего часов	216	25	191	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Теория.Теоретическая и психологическая подготовка по темам:

Массовый народный характер спорта в нашей стране. Волейбол на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене. Гигиенические требования к местам занятий волейболом, инвентарю и спортивной одежде. Систематическое занятие спортом (волейболом). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувстваответственности за свои действия, взаимопомощь. Техника - основа спортивного мастерства волейболиста. Характеристика изучаемых приемов. Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена. Значение спортивных соревнований.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

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

Практика:

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).

Акробатические упражнения включают

- группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на руках,
- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.Эстафетный бег с этапами. Бег с горизонтальными и вертикальнымипрепятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину сместа; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры.

Ручной мяч, баскетбол, мини- лапта, футбол. Подвижные игры:«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка»,«Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание».

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:Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ.

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. 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 воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

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

Развитие ловкости Упражнения для воспитания 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 воспитания 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. Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в волейболе. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика:

Перемещение. Бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в строну (ввысоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки –на грудь, падение на бедро с перекатом на спину. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх;. Тоже с набивным мячом в руках (1 кг).

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями. *Подачи:* верхняя прямая подача в стену – расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3 м. *Нападающие удары:* прямой нападающий

удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.
Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Практика:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки;для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон4и2с игрокомзоны3при первойпередаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи,при системе игры«углом вперёд».

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика

Теория: Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок.

Соревновательная деятельность второго года обучения:

Внутришкольные соревнования:

1. Товарищеские встречи
2. Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Районные соревнования:

1. Турниры и первенства по избранному виду спорта.
2. Участие в «Лыжне России»
3. Участие в весеннем легкоатлетическом кроссе
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

3 год обучения, 288 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	10	10	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	106	4	102	Контрольные нормативы

3	Специальная физическая подготовка, час	62	4	58	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	56	6	50	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	28	4	24	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	20		20	Участие в соревнованиях, результативность
7	Промежуточная аттестация	6		6	Тест, сдача нормативов
	Всего часов	288	28	260	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Теория:Массовый, народный характер спорта в нашей стране. Волейбол на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене. Гигиенические требования к местам занятий волейболом, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь. Техника-основа спортивного мастерства волейболиста.

Характеристика изучаемых приемов. Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности на занятияхволейболом.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел2. Общая физическая подготовка

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

Практика:

Строевые, гимнастические упражнения

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами.

Лазанье по гимнастической стенке.

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

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

Легкоатлетические упражнения.Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры.

Бег вчередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м.

Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.
Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел3. Специальная физическая подготовка

Теория:Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ.

Практика:

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола). **Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.**

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешенгруз.
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
7. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
8. Прыжки через скакалку.
9. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
10. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты.
12. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) позрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема иливыполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема ипередачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, икруговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положениируки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различнымипредметами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговыедвижения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальнойбыстротой. Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активнымдвижением кистей сверху вниз - стоя на. месте в прыжке (бросать перед собой вплощадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжкеиз-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг«крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и боковогонападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метаниетеннисного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется сместа, с разбега, после поворота, в ярыжке; то же, через сетку.

Удары выполняются правой и левой рукой смаксимальной силой.

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или спереводом (вправо, влево).

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория:Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в волейболе.

Практика:

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперёд); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком,.стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперёд); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки.*Передачи:* передача мяча сверху двумя руками в парах в сочетании с перемещением в различных направлениях; встречная передача мяча через сетку и вдоль сетки. Стоя на месте в 3-ке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4. *Верхняя прямая подача:* подряд 5-10 попыток с расстояния 5-6 метров в стену, через сетку; соревнования на большее количество подач без промаха. *Нападающие удары:* по мячу, подброшенному партнёром.*Прием сверху двумя руками*: прием мяча после отскока от стены(расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; приём верхней прямой подачи. *Прием снизу двумя руками*: наброшенного партнером - на месте и послеперемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём верхней прямой подачи. *Блокирование*: одиночное блокирование « механически блоком» в зонах 3-4.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 5. Тактическая подготовка

Практика:

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: - выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; - вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; - передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: - взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; - игроков задней и передней линии при первой передаче; - игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. 15

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

Тактика защиты

*1. Индивидуальные действия:*выбор места для выполнения второй передачи усетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача верхняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.*2. Групповые действия:*взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны3припервой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

*3.Командные действия:*расположение игроков при приёме подачи, при системе игры « углом вперёд».

Форма аттестации и контроля: наблюдение

Раздел6. Игровая и соревновательная практика

Соревновательная деятельность третьего года обучения:

Внутришкольные соревнования:

1. Товарищеские встречи
2. Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Районные соревнования:

1. Турниры и первенства по избранному виду спорта (не менее 2-х турниров).
2. «Кросс Нации»
3. Участие в «Лыжне России»
4. Участие в весеннем легкоатлетическом кроссе
5. Сдача норм ГТО

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Раздел 7.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	Техническ	Рассказ,	Методы:	Оборудование:

	ие элементы	практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	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 занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, рулетка.Методические 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.

Перечень интернет-ресурсов:

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

2.http://www.vfv.ru/ Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола

3.http://lib.sportedu.ru/ Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»

4. http://www.ski66.ru, Новостиспорта Свердловской области;

5.http://lib.sportedu.ru/ Библиотека по физической культуре и спорта

ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	стр.27
2	Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям	стр.30
3	Итоговый протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	стр.33
4	Оценочные материалы. Тест.	стр.34
5	Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ	стр.38
6	Требования техники безопасности на занятиях по волейболу	стр.39

Приложение №1

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

Девочки

Вид испытаний	Уровень	Возраст			
		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 30 м.,с	Низкий	6,2	6,0	5,8	5,6
	Средний	6,0	5,8	5,6	5,4
	Высокий	5,7	5,3	5,4	5,0
Челночный бег 3х10	Низкий	9,6	9,4	9,2	9,0
	Средний	9,3	9,1	8,6	8,8
	Высокий	8,7	8,2	8,4	8,0
Прыжок в длину с места,см	Низкий	125	135	140	150
	Средний	130	145	145	160
	Высокий	134	165	150	180
Прыжок вверх с места со взмахом руками	Низкий	10	13	18	23
	Средний	12	17	22	27
	Высокий	15	20	25	30
Метание теннисного мяча с лицевой линии через сетку по свистку (кол-во из 5 бросков)	Низкий	1	1	2	
	Средний	2	3	4	
	Высокий	3	4	5	
Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя	Низкий	2	3	4	7
	Средний	3	4	5	8
	Высокий	4	5	6	9
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10)	Низкий		2	5	8
	Средний		3	6	9
	Высокий		4	7	10

Подача Нижняя прямая (из 5)	Низкий Средний Высокий	1 2 3	1 2 3	2 3 4	
Подача Нижняя прямая(3) Нижняя боковая(2)			1 2 3	3 4 5	3 4 5
Подача Нижняя прямая(1) Нижняя боковая(1) Верхняя прямая(1)	Низкий Средний Высокий				1 2 3
Подача на точность. Способ любой (из 5)	Низкий Средний Высокий			2 3 4	3 4 5
Прием мяча с подачи (из 5)	Низкий Средний Высокий	1 2 3	1 2 3	2 3 4	3 4 5
Прием мяча с подачипередача в зону 3 (из 5)	Низкий Средний Высокий			1 2 3	3 4 5

Мальчики

Вид испытаний	Уровень	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 30 м.,с	Низкий Средний Высокий	6,0 5,8 5,6	5,7 5,5 5,3	5,5 5,3 5,0	5,3 5,1 4,7
Челночный бег 3х10	Низкий Средний Высокий	9,4 9,2 9,1	9,0 8,7 8,3	8,6 8,3 8,0	8,1 7,8 7,2
Прыжок в длину с места, см	Низкий Средний Высокий	140 145 150	150 160 180	160 165 170	170 190 215
Прыжок вверх с места со взмахом руками	Низкий Средний Высокий	12 18 24	17 20 30	22 30 36	30 36 40
Метание теннисного мяча с лицевой линии через сетку по свистку (кол-во из 5 бросков)	Низкий Средний Высокий	2 3 4	3 4 5	4 5 6	7 8 9
Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя	Низкий Средний Высокий		2 3 4	5 6 7	8 9 10
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10)	Низкий Средний Высокий	1 2 3	1 3 4	2 4 5	3 5 7
Подача Нижняя прямая (из 5)	Низкий Средний Высокий	1 2 3	1 3 4	2 4 5	3 4 5

Подача Нижняя боковая(5)				1 2 3	2 3 4
Подача Нижняя прямая(1) Нижняя боковая(1) Верхняя прямая(1)	Низкий Средний Высокий			1 2 3	2 3 4
Подача на точность. Способ любой (из 5)	Низкий Средний Высокий			2 3 4	3 4 5
Прием мяча с подачи (из 5)	Низкий Средний Высокий	1 2 3	1 2 3	2 3 4	3 4 5
Прием мяча с подачи передача в зону 3 (из 5)	Низкий Средний Высокий			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.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м проводится в спортивном зале, попадания считаются теннисного мяча в обруч подвешенный на высоте 5м, предоставляется 6 попыток

*Метание теннисного мяча с лицевой линии через сетку по свистку*проводится в спортивном зале, предоставляется 5 попыток

*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 Нижняя прямая проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

*Подача Нижняя боковая*проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

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

Прием мяча с подачи проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

Прием мяча с подачи передача в зону 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 базового уровня
1 года обучения

1. Кто является создателем игры волейбол:
а) Морган +
б) Акост
в) Эйнгорн
2. Размеры игрового поля в волейбол:
а) 15х30
б) 12х24
в) 9х18 +
3. Игра в волейболе начинается с:
а) переброса
б) подачи +
в) передачи
4. Высота сетки у мужчин:
а) 2.43 +
б) 2.50
в) 2.20
5. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
а) 5
б) 6 +
в) 8
6. Во время игры команда получает очко:
а) мяч попал в сетку
б) мяч вылетел в аут
в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +
7. Партия считается выигранной, если:
а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
б) команда первая набирает 30 очков
в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +
8. Какой подачи нет в волейболе:
а) закручивающая подача +
б) верхняя прямая
в) подача в прыжке
9. Переход игроков осуществляется:
а) куда покажет тренер
б) против часовой стрелке
в) по часовой стрелке +
10. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:
а) прием мяча +
б) все ответы верны
в) отбивание мяча

11. Игра в защите состоит из:
а) индивидуальных действий
б) индивидуальных, групповых и командных действий +
в) приема, передачи и нападающего удара
12. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
а) Мехико
б) Токио +
в) Мюнхене
13. Соревнования по волейболу могут быть:
а) только командными +
б) командными и личными
в) только личными
14. Во время игры команда получает очко:
а) команда соперника совершает ошибку +
б) мяч попал в сетку
в) мяч вылетел в аут
15. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:
а) 2
б) 3 +
в) 1

ТЕСТ на тему «Волейбол»
для групп базового уровня
2-3 года обучения

1. Какая страна считается родиной волейбола?
а) Бразилия
б) Куба
в) США +
г) Испания
2. Какой удар в волейболе называется нападающим?
а) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
б) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
в) любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
г) любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока) +
3. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?
а) игра ногой +
б) удар при поддержке партнёра
в) 4 удара
г) последовательное касание разными частями тела

4. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?
а) 2,5 м
б) 3 м +
в) 3,5 м
г) 4 м
5. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?
а) 10
б) 12 +
в) 14
г) 16
6. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?
а) 3
б) 4
в) 5 +
г) 6
7. Как называется свободный защитник:
а) Лимеро
б) Лидеро
в) Либеро +
8. Цель игры в три касания:
а) запутать соперника
б) подготовка к нападающему удару +
в) для разыгрывания мяча
9. Партия считается выигранной, если:
а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
б) команда первая набирает 30 очков
в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +
10. Высота сетки у женщин:
а) 2.34
б) 2.14
в) 2.24 +
11. Кто является создателем игры волейбол:
а) Эйнгорн
б) Акост
в) Морган +
12. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?
а) 3:2
б) 3:1
в) 3:0
г) 4:0 +
13. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?
а) 15 +

б) 17
в) 20
г) 21
14. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?
а) 1, 2, 3
б) 2, 3, 4 +
в) 4, 5, 6
г) 1, 5, 6
15. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?
а) 3
б) 4
в) 5
г) 6 +

Приложение № 5

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
1-3 год	15	≥7	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-преподавателя 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 педагогдал 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-преподавателю.

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: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

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

Программа рассчитана на обучающихся среднего школьного возраста, девочек и мальчиков 11 -14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.Состав группы от 12 до 18 человек. Разница в возрасте не должна превышать - 1 год.

Зачисление на обучение по программе «Волейбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при наличии медицинского допуска, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Программа базового уровня.

Объем программы – 720 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения: 1 год - 216 часов, 3 занятия в неделю по 2 часа. 2 год обучения - 216 часов, 3 занятия в неделю по 2 часа. 3 год обучения 4 занятия в неделю по 2 часа (всего 288 часов). Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

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