

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА г.ПЕВЕК»

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
протокол №1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБУДО СШ г. Певек № 01-05/32 от 31  
августа 2023г.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ВОЛЕЙБОЛУ***

Программа рассчитана для детей  
возраста с 8 до 18 лет  
Срок реализации: 8 лет  
Тренер-преподаватель:  
Паташева Александра Сергеевна

*г.Певек*

*2023год*

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа образовательной деятельности учреждения разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Певек»;

Программой воспитания на 2023 - 2024 учебный год (утверждена приказом и.о.директора муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г.Певек» от 31.08.2023г. № 01-05/36)

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

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

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

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

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

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

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

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»** – физкультурно-спортивная.

**Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

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

*обучающие:*

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

*развивающие:*

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

*воспитательные:*

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

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» была **использована** Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2007 года. Программа составлена группой авторов: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.

**Возраст обучающихся**, на который рассчитана данная образовательная программа: 8-18 лет (с делением на учебные группы по возрастному и мотивационному критерию).

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение:** 8 лет.

Для комплектации групп по волейболу по данной программе **не производится отбор** детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу **допускаются все лица с 8 лет**, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

**Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:**

1) *Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)* представляет «**стартовый уровень**» и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В группах *спортивно-оздоровительного этапа* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола.

2) *Этап начальной подготовки* представляет «**базовый уровень**» и предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области физической культуры и спорта, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3) *Учебно-тренировочный этап* представляют «продвинутый уровень» и предполагают использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»: до 8 лет.

Общий объем программы может быть различным в зависимости от места, состава занимающихся и целей реализации программы и составлять 234, 312, 468 часов в год, соответственно 6, 8, 12 часов в неделю.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» реализуется на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г. Певек».

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В процессе прохождения полного курса образовательной программы, обучающиеся смогут приобрести умения и способности целенаправленного владения своим телом, в соответствии с задачами и правилами игры. Укрепить и повысить физическое здоровье, двигательную активность, снять психологическое напряжения после умственной работы на уроках, доводить дело до конца и добиваться поставленной цели, подготовиться к дальнейшему спортивному совершенствованию.

По завершению обучения по программе обучающийся должен представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и физической подготовки человека, научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, научиться через средства баскетбола укреплять и закалять свой организм, делая выносливым, крепким, для дальнейшего профессионального совершенствования; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.

### Личностные:

содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в волейболе;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

### Метапредметные:

использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;  
умение вести познавательную деятельность в группе.

По завершению *спортивно-оздоровительного этапа* обучающийся должен представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и физической подготовки человека.

Обучающийся должен знать:

– гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

– классификацию подвижных игр;

– строевые команды;

– особенности развития и правила игры в волейбол;

– общие основы волейбола, технические приемы в волейболе;

Обучающийся должен уметь:

– выполнять правильно общеразвивающие упражнения;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

– правильно распределять свою физическую нагрузку;

– выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

– выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

– играть по упрощенным правилам волейбола (пионербол);

– применять полученные знания в ходе учебной игры.

По завершению *этапа начальной подготовки* обучающийся должен научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Обучающийся должен знать:

– понятие о гигиене и правило ее соблюдения;

– правила личной гигиены, профилактику травматизма

– правила соревнований по волейболу, правила игры;

– методы тестирования при занятиях волейбола;

– основные понятия и термины в теории волейбола

– способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Обучающийся должен уметь:

– выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;

– технически и тактически правильно осуществлять двигательные действия игры в волейбол и использовать их в условиях соревновательной деятельности;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

– выполнять специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

– играть по упрощенным правилам волейбола;

– управлять своими эмоциями;

– применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

По завершению *учебно-тренировочного этапа* обучающийся должен научиться через средства волейбола укреплять и закалять свой организм, делая выносливым, крепким, для дальнейшего профессионального совершенствования; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.

Обучающийся должен знать:

- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- все правила игры волейбол и правила судейства;
- методы, средства для укрепления физических качеств организма.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять прямую подачу в прыжке;
- принимать мяч от сетки;
- делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- выполнять технические и тактические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель. В период активного отдыха (летнее каникулярное время) учащиеся занимаются по индивидуальным планам (задания тренера)

#### 1). Спортивно-оздоровительный этап (от 1 года и более):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего (6-8 лет / 9-18 лет)	Теория (6-8 лет / 9-18 лет)	Практика (6-8 лет / 9-18 лет)	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Физическая культура и спорт в России	0,5 / 1	0,5 / 1	-	текущий / беседа
1.2.	Сведения о строении и функциях организма человека	0 / 1	0 / 1	-	
1.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1 / 0,5	1 / 0,5	-	
1.4.	Основы техники и тактики игры	1 / 1,5	1 / 1,5	-	
1.5.	Оборудование и инвентарь	1 / 0,5	1 / 0,5	-	
1.6.	Спортивные соревнования	0,5 / 0,5	0,5 / 0,5		
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	30 / 13	-	30 / 13	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	30 / 13	-	30 / 13	
2.3.	Развитие выносливости	28 / 15	-	28 / 15	
2.4.	Развитие гибкости	29 / 14	-	29 / 14	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	4 / 8	-	4 / 8	текущий / контрольные тренировки, наблюдение,
3.2.	Развитие специальной выносливости	4 / 8	-	4 / 8	

					сдача нормативов по СФП
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	59 / 73	1 / 1	58 / 72	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	5 / 10	-	5 / 10	
5.	<b>Интегральная подготовка</b>				
5.1.	Интегральная подготовка	18 / 21		18 / 21	текущий / соревнования
6.	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>				
6.1.	Соревнования	10 / 30	-	10 / 30	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	6 / 14		6 / 14	текущий / тестирование
7.	<b>Контрольные испытания</b>				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	7 / 10	-	7 / 10	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Всего	234	5 / 6	229 / 228	

## 2). Этап начальной подготовки 1 год обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Краткий обзор истории развития волейбола. Правила соревнований	2	2	-	текущий / беседа
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	-	
1.3.	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь	1	1	-	
1.4.	Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни	1	1	-	
1.5.	Моральные принципы спортивного поведения. Психологическая подготовка	1	1	-	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	17	-	17	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	15	-	15	
2.3.	Развитие выносливости	16	-	16	
2.4.	Развитие гибкости	16	-	16	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	17	1	16	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	16	-	16	
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	54	1	53	текущий / контрольные
4.2.	Тактическая подготовка	28	1	27	

					тренировки
5.	<b>Интегральная подготовка</b>				
5.1.	Интегральная подготовка	20	-	20	текущий / соревнования
6.	<b>Участие в соревнованиях</b>				
6.1.	Соревновательная деятельность	18	-	18	текущий / соревнования
7.	<b>Контрольные испытания</b>				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	11	2	9	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Всего	234	11	223	

### 3). Этап начальной подготовки 2 и 3 год обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего (2 год / 3 год)	Теория (2 год / 3 год)	Практика (2 год / 3 год)	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Краткий обзор истории развития волейбола. Правила соревнований	3 / 4	3 / 4	-	текущий / зачет
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2 / 1	2 / 1	-	
1.3.	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь	1 / 1	1 / 1	-	
1.4.	Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни	2 / 2	2 / 2	-	
1.5.	Моральные принципы спортивного поведения. Психологическая подготовка	2 / 2	2 / 2	-	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	18 / 18	-	18 / 18	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18 / 18	-	18 / 18	
2.3.	Развитие выносливости	18 / 18	-	18 / 18	
2.4.	Развитие гибкости	18 / 18	-	18 / 18	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	24 / 24	1 / 0	23 / 24	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	24 / 24	1 / 0	23 / 24	
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	69 / 69	1 / 1	68 / 68	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	38 / 38	1 / 1	37 / 37	
5.	<b>Интегральная подготовка</b>				
5.1.	Интегральная подготовка	25 / 25	-	25 / 25	текущий / соревнования
6.	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>				
6.1.	Соревнования	30 / 30	-	30 / 30	текущий /

					соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	7 / 7	1 / 1	6 / 6	текущий / тестирование
7.	<b>Контрольные испытания</b>				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	10 / 10	2 / 2	8 / 8	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
8.	<b>Медицинское обслуживание</b>	3 / 3		3 / 3	
	Всего	312/312	17 / 15	295 / 297	

#### 4). Учебно-тренировочный этап:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего (1 год / 2 год)	Теория (1 год / 2 год)	Практика (1 год / 2 год)	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Физическая культура и спорт в России	2 / 2	2 / 2	-	текущий / зачет
1.2.	Состояние и развитие волейбола	3 / 2	3 / 2	-	
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	3 / 4	3 / 4	-	
1.4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2 / 3	2 / 3	-	
1.5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процессы упражнения	2 / 2	2 / 2	-	
1.6.	Правила соревнований, их организация и проведение	4 / 3	4 / 3	-	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	25 / 25	-	25 / 25	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	25 / 25	-	25 / 25	
2.3.	Развитие выносливости	25 / 25	-	25 / 25	
2.4.	Развитие гибкости	25 / 25	-	25 / 25	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	30 / 40	-	30 / 40	текущий / контрольные тренировки, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	50 / 40	-	50 / 40	
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	93 / 93	5 / 3	88 / 90	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	84 / 84	4 / 5	80 / 79	
5.	<b>Интегральная подготовка</b>				
5.1.	Интегральная подготовка	30 / 30	-	30 / 30	текущий / соревнования
6.	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>				
6.1.	Соревнования	40 / 40	-	40 / 40	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	10 / 10	2 / 2	8 / 8	текущий / тестирование
7.	<b>Контрольные испытания</b>				

7.1.	Сдача контрольных нормативов	12 / 12	2 / 2	10 / 10	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
8.	<b>Медицинское обслуживание</b>	3 / 3	-	3 / 3	
	<b>Всего</b>	<b>468/468</b>	<b>29/ 28</b>	<b>439 / 440</b>	

### 3.2. Календарный (тематический) план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап
	6-8 лет (6 ч. в нед.)	9-17 лет (6 ч. в нед.)	1-й год (6 ч. в нед.)	2-й, 3-й год (8 ч. в нед.)	1-й -5-й год (12 ч. в нед.)
Теоретическая подготовка	4	5	6	10	16
Общая физическая подготовка	117	55	64	72	100
Специальная физическая подготовка	8	16	33	48	80
Техническая подготовка	59	73	54	69	93
Тактическая подготовка	5	10	28	38	84
Интегральная подготовка	18	21	20	25	30
Инструкторская и судейская практика	6	14	-	7	10
Участие в соревнованиях	10	30	18	30	40
Контрольные испытания	7	10	11	10	12
Медицинское обследование	-	-	-	3	3
<b>Всего часов за 39 недель</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>

## 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Содержание учебного плана СОГ

#### Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

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

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

5. Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

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

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); 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 голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». 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.

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки»,

специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многokrатные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многokrатные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многokrатные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многokrатные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многokrатные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многokrатные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многokrатные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или 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 с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

#### Технико-тактическая подготовка

##### Техника нападения

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

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

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

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6 м, 9 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

##### Техника защиты

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

Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней 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; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

Тактика нападения.

– индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

– групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

– командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

– выбор места при приеме нижней подачи;

– расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Интегральная подготовка

– выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.

– выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.

– выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.

– многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

– чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

– чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:

– учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

– учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

– проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

– участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

– привлечение к судейству и инструктажу.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## **2. Содержание учебного плана ГНП**

Теоретическая подготовка

1) Краткий обзор истории развития волейбола. Правила соревнований: Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. Правила игры в волейбол, терминология

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины

3) Техника безопасности. Оборудование и инвентарь: Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.

4) Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни: Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Распорядок дня юного волейболиста Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты

5) Моральные принципы спортивного поведения. Психологическая подготовка: Спортивная честь. Воспитание морально-волевых качеств: патриотизма, гражданственности, сознательности. Воля к победе.

#### Общая физическая подготовка (ОФП).

- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- строевые упражнения.
- гимнастические упражнения.
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- упражнения для туловища и шеи.
- упражнения для мышц ног и таза.
- акробатические упражнения.
- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- спортивные игры.
- подвижные игры:

#### Специальная физическая подготовка (СФП).

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
- подвижные игры:
- упражнения для развития прыгучести.
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Технико-тактическая подготовка включает понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

#### *Практические занятия по технике нападения.*

##### 1) Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;
- перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

##### 2) Действия с мячом.

- передача мяча сверху двумя руками (передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике; отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё);
- подача мяча (нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность);
- нападающие удары

#### *Практические занятия по технике защиты.*

##### 1) Действия без мяча. Перемещения и стойки

##### 2) Действия с мячом.

- приём мяча:
- блокирование

#### *Практические занятия по тактике нападения.*

- индивидуальные действия.

- групповые действия.
- командные действия.

#### Практические занятия по тактике защиты.

1) индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

2) групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

3) командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

4) система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

#### Интегральная подготовка

– выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.

– выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.

– выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.

– многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

– чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

– чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Игры между группами в ДЮСШ; участие команд ДЮСШ в соревнованиях различного уровня. Установка игрокам перед соревнованиями. Тактический план игры. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **3. Содержание учебного плана УТГ**

#### Теоретическая подготовка

1) Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2) Состояние и развитие волейбола. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

3) Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузке в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4) Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-

гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средства восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.

5) Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процессы упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки.

б) Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке юных волейболистов. Вид соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Методика судейства.

#### Общая физическая подготовка (ОФП).

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта:

- гимнастические упражнения (для мышц туловища и живота, дл рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц задней поверхности бедра);
- акробатические упражнения
- легкоатлетические упражнения (бег с ускорением до 50-60 м., низкий старт и стартовый разбег до 60 м., повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет), эстафетный бег с этапами до 60 м., бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10), бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики), прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание», прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики), метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность, метание гранаты, многоборье.
- спортивные игры (баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину, гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам, минифутбол)

– подвижные игры:

#### Специальная физическая подготовка (СФП).

- упражнения для развития силы и скоростных качеств
- упражнения для развития выносливости
- упражнения для развития ловкости
- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.
- упражнения для развития прыгучести.
- упражнение с отягощением
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### Технико-тактическая подготовка

##### Практические занятия по технике нападения.

1) Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;
- перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

## 2) Действия с мячом.

– передача мяча сверху двумя руками (передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике; отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё);

– подача мяча (нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность);

– нападающие удары

*Практические занятия по технике защиты.*

1) Действия без мяча. Перемещения и стойки

2) Действия с мячом.

– приём мяча:

– блокирование

*Практические занятия по тактике нападения.*

– индивидуальные действия.

– групповые действия.

– командные действия.

*Практические занятия по тактике защиты.*

1) индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

2) групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

3) командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

4) система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Интегральная подготовка

– упражнения на переключение в выполнении технических приемов.

– упражнения на переключение в тактических действиях.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Игры между группами в ДЮСШ; участие команд ДЮСШ в соревнованиях различного уровня. Установка игрокам перед соревнованиями. Тактический план игры. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Привлечение к судейству и инструктажу.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам). Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии. Составление календаря игр.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## 5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

– промежуточной аттестации обучающихся;

– итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Справка».

**Формами промежуточной аттестации являются:**

1) контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

2) учет результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учет победителей и призеров соревнований на уровне городского округа Певек.

3) учет личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

#### ***Физическая подготовка.***

1. *Бег 20 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5х6 м.* На расстоянии 6 м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалкова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подскока. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук).

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками. Метание с места.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

#### ***Техническая подготовка.***

1. *Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. каждый учащийся выполняет 5 попыток.

2. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячмета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет – 8. Подачи в группах

начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет – планирующие. Учитывается количество попаданий и качество выполнения.

### **Тактическая подготовка.**

*Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

## **6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

1. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки. (тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы 6-8 лет / 9-17 лет	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	4/5	2/2	0/1	1/1	0/1	0/0	1/0	0/0	0/0	0/0
2	Общая физическая подготовка	117/55	16/9	14/7	15/5	12/6	13/7	12/6	12/5	11/5	12/5
3	Специальная физическая подготовка	8/16	0/3	1/3	1/2	1/1	1/1	1/2	1/2	1/1	1/1
4	Техническая подготовка	59/73	7/9	7/8	6/9	7/7	6/8	7/9	7/9	6/7	6/7
5	Тактическая подготовка	5/10	0/1	1/1	0/1	0/1	1/1	1/1	1/1	1/1	0/1
6	Интегральная подготовка	18/21	1/1	3/3	2/2	2/3	2/2	2/3	3/3	2/2	1/2
7	Инструкторская и судейская практика	6/14	0/0	0/2	1/2	1/2	1/2	0/0	1/2	1/2	1/2
8	Участие в соревнованиях	10 /30	0/1	0/1	0/4	2/3	2/5	0/3	1/4	2/4	3/5
9	Контрольные испытания	7/10	0/0	0/0	0/0	2/3	0/0	0/0	0/0	2/4	3/3
10	Медицинское обследование	-	-								
11	ИТОГО	234/234	26/26	26/26	26/26	27/27	26/26	24/24	26/26	26/26	27/27

2. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для групп начальной подготовки первого года обучения (тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	6	2	1	1	0	0	0	1	1	0
2	Общая физическая подготовка	64	9	8	7	6	7	7	7	6	7
3	Специальная физическая	33	4	5	4	4	3	4	4	3	2

	подготовка										
4	Техническая подготовка	54	7	7	6	6	5	6	6	6	5
5	Тактическая подготовка	28	2	3	3	4	4	3	3	2	4
6	Интегральная подготовка	20	2	2	3	3	2	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	18	0	0	2	2	3	2	3	3	3
9	Контрольные испытания	11	0	0	0	2	2	0	0	3	4
10	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	ИТОГО	234	26	26	26	27	26	24	26	26	27

3. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для групп начальной подготовки второго и третьего года обучения (тренировочная нагрузка 8 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	2	0
2	Общая физическая подготовка	72	9	9	9	6	7	8	9	9	6
3	Специальная физическая подготовка	48	7	6	5	5	5	5	6	5	4
4	Техническая подготовка	69	10	8	8	6	8	8	8	7	6
5	Тактическая подготовка	38	4	5	5	4	3	4	5	4	4
6	Интегральная подготовка	25	2	3	3	3	3	2	3	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	7	0	0	1	2	2	0	0	0	2
8	Участие в соревнованиях	30	0	2	3	4	4	4	3	5	5
9	Контрольные испытания	10	0	1	0	3	2	0	0	0	4
10	Медицинское обследование	3	1			1					1
11	ИТОГО	312	35	35	35	35	35	32	35	35	35

4. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для учебно-тренировочных групп (тренировочная нагрузка 12 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	16	3	3	2	1	1	2	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	100	13	12	11	10	11	10	12	10	11
3	Специальная физическая подготовка	80	10	10	10	9	9	8	9	8	7
4	Техническая подготовка	93	10	11	10	10	11	10	11	10	10
5	Тактическая подготовка	84	10	10	10	9	9	9	10	9	8
6	Интегральная подготовка	30	3	3	3	3	3	5	4	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	10	0	0	1	2	2	0	1	2	2
8	Участие в соревнованиях	40	2	4	5	5	5	4	4	5	6
9	Контрольные испытания	12	0	0	0	2	2	0	0	4	4
10	Медицинское обследование	3	1	0	0	1	0	0	0	0	1
11	<b>ИТОГО</b>	<b>468</b>	52	53	52	52	53	48	53	52	53

## **7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Формы организации образовательной деятельности:**

- фронтальный метод
- поточный метод
- метод групповых занятий
- круговой метод
- метод индивидуальных заданий

Формами организации учебно-тренировочной работы являются:

1) на этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки:

- групповые занятия,
- теоретические занятия,
- участие в соревнованиях

2) на этапе учебно-тренировочном:

- групповые занятия,
- теоретические занятия,
- участие в соревнованиях,
- работа по индивидуальным планам,
- учебно-тренировочные сборы.

Основной формой проведения занятия является **тренировочное занятие**.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;

– избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические: метод строго регламентированного упражнения; метод, направленный на освоение спортивной техники; метод, направленный на воспитание физических качеств; игровой метод; соревновательный метод.

#### Режим занятий:

Этап подготовки	Год обучения	Режим реализации	Максимальная продолжительность одного занятия (в академ. час)	Максимальное количество часов в неделю (в академ. час)	Годовой объем учебно-тренировочной работы (час/год)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
Группы начальной подготовки	1 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
	2 и 3 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	3 часа (120 минут) 2 раза в неделю 2 часа (80 минут) 1 раз в неделю	8	312
Учебно-тренировочные группы	1 - 5 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	3 часа (120 минут) 4 раза в неделю	12	468

## 8. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Современный российский национальный воспитательный идеал – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования **цель воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:** развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

#### **Задачи воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:**

усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Виды, формы воспитательной работы

Используются различные формы проведения мероприятий: собрание, общешкольные мероприятия, конкурсы, игры, тематические выставки творческих работ, акции, консультации, разъяснительные беседы и др.

**Ожидаемые результаты:**

осознание российской гражданской идентичности,  
сформированность ценностей самостоятельности и инициативы,  
готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению,  
наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности,  
сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

**9. Материально-технические условия реализации программы.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
6	Мяч теннисный	штук	10
7	Мяч футбольный	штук	2
8	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
9	Скакалка гимнастическая	штук	25
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

**Кадровое обеспечение программы:** программу реализует тренер-преподаватель.

**10. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Общими критериями оценки деятельности по общеразвивающей программе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется итоговый контроль успеваемости. Итоговый контроль обучающихся проводится по окончании освоения Программы тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

### Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

### Учебно-методическое и организационное обеспечение программы.

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 20013. – 112с.

Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112 с.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.

Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - М, 2004г.

Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.

Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/ru>

Международная федерация волейбола <http://www.fivb.org/>

Европейская конфедерация волейбола <http://www.cev.lu/>

Ясутака Мацудайра, Н. Икеда, М. Сайто. Волейбол: Путь к победе <http://www.nskvolley.narod.ru/matsu/a00.htm>

С. Оинума Уроки волейбола [http://www.kondopoga.ru/\\_sport/i/vlesson.pdf](http://www.kondopoga.ru/_sport/i/vlesson.pdf)

Шалманов А.Л. Зафесов А.М. Доронина. М. Биомеханические основы волейбола [http://www.kondopoga.ru/\\_sport/i/BIO.pdf](http://www.kondopoga.ru/_sport/i/BIO.pdf)

Чуркин А.А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов [http://www.kondopoga.ru/\\_sport/i/basic.pdf](http://www.kondopoga.ru/_sport/i/basic.pdf)

Пполозов А.А. Новые технологии определения полезности игрока в волейболе <http://www.nskvolley.narod.ru/posobiya/indrating.h...>

Горбунов В.В. Психология и спорт <http://www.nskvolley.narod.ru/posobiya/gorvunov.ht...>

Станиславская И.Г. Психологические различия успешных и неуспешных тренеров (статья) [http://www.kondopoga.ru/\\_sport/i/\\_uspeh.pdf](http://www.kondopoga.ru/_sport/i/_uspeh.pdf)

Хемберг Стефан, Атанасиос Папагеоргиу Пляжный волейбол. Руководство (часть 1)  
[http://www.kondopoga.ru/\\_sport/i/beachvoll.pdf](http://www.kondopoga.ru/_sport/i/beachvoll.pdf)

