

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Североуральская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ССШ»
Протокол от «22» июня 2023 г. №2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ССШ»
Е.В. Вершинин
Приказ от «22» июня 2023 г. №89-Д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы: 3 года;

Возраст обучающихся: 9-18 лет.

Составитель:

Извин С.В., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Североуральск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы:	8
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	9
1.4. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы.....	26
2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	29
2.1. Календарный учебный график	29
2.2. Условия реализации программы	30
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	30
2.2.2. Кадровое обеспечение.....	30
2.2.3. Методическое обеспечение программы.....	31
2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	34
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	38

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол имеет физкультурно – спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н),

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,

- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,

- 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»;

- Постановление Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29.10.2013 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года»

- Муниципальная программа Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 года» от 31.08.2018 г.

- Устава МАУ ДО «ДЮСШ» Североуральского городского округа.

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.

- Учебно-методическое пособие №28 «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки) от 2021г. разработанная группой авторов Е.В.Фомин, А.С.Ананьин, А.В.Дворников, К.Д.Субботин.

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. Очень важно, как отмечено в Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 г.» формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни является важной задачей государства, что напрямую связано с целью современного образования, включающего в себя воспитания

у школьников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, владению знаний о различных видах спорта.

Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста, а игровая деятельность – это эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Для родителей занятия физической культурой и спортом позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, отвлечения от сидения в смартфонах и за компьютером, а также физического развития ребенка.

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

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

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

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

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

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

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

Адресат программы: дети с 8 до 18 лет.

Дети этого возраста очень подвижны и энергичны. Ребенок растет быстро, интенсивно в этот период развиваются такие физические качества, как быстрота, координация, гибкость, выносливость. Но его рост неравномерен, так как его сердце не растет в пропорции с телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности. Ребенок может сосредоточить свое внимание не более 15 минут. По своей направленности дети этого возраста индивидуалисты. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся этого возраста.

Для комплектования групп по волейболу по данной программе не производится отбор детей ни по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В спортивно-оздоровительную группу допускаются все лица с 8 лет, проявляющие интерес и желание заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний (допуск – письменное разрешение врача).

В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола. Число детей, одновременно занимающихся в группе от 15 до 25 человек.

Отличительной особенностью Программы является то, что она предусматривает одновременное обучение детей разного возраста. Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди обучающихся в разновозрастных сообществах, предоставляющих возможность свободы выбора вида деятельности, обмена информацией, передачи социального опыта, а отсюда – проявлению самостоятельности и творчества, созданию условий для самореализации личности ребенка, эффективному взаимодействию друг с другом внутри учебной группы.

Режим занятий. Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий:

- продолжительность одного академического часа – 45 минут;
- перерыва между учебными занятиями нет;
- общее количество часов в неделю – 6 часов;
- занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы: рассчитывается из расчета 6 часов в неделю, в год 216, общий объем программы 648 часов.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»: 3 года.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Виды занятий: тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

Формы подведения результатов: участие в соревнованиях согласно календарю, соревнования по ОФП и СФП (в рамках сдачи нормативов), мастер-класс, учебная игра, опрос; наблюдение.

1.2. Цель программы:

Формирование здорового образа жизни через овладение навыками и умениями игры в волейбол.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

А. Обучающие:

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

В. Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию; развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- 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.

С. Воспитательные:

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

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план для 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	2	2		беседа
2	Практическая подготовка	1	98	2	96	
2.1	Общая физическая подготовка	1	58	1	57	Тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	1	16	1	15	Тестирование
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	1	24		24	наблюдение
3	Избранный вид спорта	1	116	6	110	
3.1	Техническая подготовка	1	92	3	89	
3.1.1	Техника нападения	1	46	2	44	тест
3.1.2	Техника защиты	1	46	1	45	тест
3.2	Тактическая подготовка	1	14	2	12	
3.2.1	Тактика нападения	1	7	1	6	опрос
3.2.2	Тактика защиты	1	7	1	6	опрос
3.3	Интегральная подготовка	1	10	1	9	Уч.игра
Итого			216	10	206	

Учебно-тематический план для 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	3	3		опрос
2	Практическая подготовка	2	97	3	94	
2.1	Общая физическая подготовка	2	56	1	55	Тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	2	19	1	18	Тестирование
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	2	22	1	21	наблюдение
3	Избранный вид спорта	2	116	6	110	
3.1	Техническая	2	82	2	80	

	подготовка					
3.1.1	Техника нападения	2	41	1	40	тест
3.1.2	Техника защиты	2	41	1	40	тест
3.2	Тактическая подготовка	2	17	3	14	
3.2.1	Тактика нападения	2	10	2	8	опрос
3.2.2	Тактика защиты	2	7	1	6	опрос
3.3	Интегральная подготовка	2	17	1	16	Уч.игра
Итого			216	12	204	

Учебно-тематический план для 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	4	4		опрос
2	Практическая подготовка	3	96	3	93	
2.1	Общая физическая подготовка	3	44	1	43	Тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	3	18	1	17	Тестирование
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	3	22	1	21	наблюдение
3	Избранный вид спорта	3	116	7	109	
3.1	Техническая подготовка	3	78	2	76	
3.1.1	Техника нападения	3	39	1	38	тест
3.1.2	Техника защиты	3	39	1	38	тест
3.2	Тактическая подготовка	3	18	3	15	
3.2.1	Тактика нападения	3	9	1	8	тест
3.2.2	Тактика защиты	3	9	2	7	тест
3.3	Интегральная подготовка	3	20	2	18	Уч.игра
Итого			216	14	202	

Допускается реализация некоторых тем посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана, а также электронное обучение с применением дистанционных

образовательных технологий в период санитарно-эпидемиологических мероприятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА ДЛЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. История возникновения волейбола.

1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня и питания.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1.1. Теория. Правильная техника выполнения упражнений из гимнастики, акробатики, легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении упражнений.

2.1.2. Практика. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики.

2.1.2.1. Общеразвивающие упражнения для всего тела.

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.

2.1.2.2. Упражнения направленные на развитие ловкости.

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.

2.1.2.3. Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м,

Прыжки: через скакалку; в длину с места; многоскоки, на одной ноге.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.2.1. Теория. Техника выполнения упражнений СФП, техника безопасности при выполнении упражнений.

2.2.2. Практика.

2.2.2.1. Упражнения направленные для развития специальных скоростных качеств юного волейболиста.

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. 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°.

2.2.2.2. Упражнения направленные 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 1 кг). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

2.2.2.3. 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.

2.2.2.4. 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). Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

2.3.1. Теория. Изучение правил игры в пионербол, баскетбол, футбол, правильной техники элементов игры в играх. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх.

2.3.2. Практика.

2.3.2.1. Изучение технических элементов игры в баскетбол, футбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

2.3.2.2. 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», а также различные эстафеты .

3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Техника нападения

3.1.1. Теория. Понятие технических элементов и правильное выполнение верхней и нижней передачи, нижней и верхней подачи, значение этих элементов в игре. Правильная стойка волейболиста, виды перемещений.

3.1.2. Практика.

3.1.2.1. Упражнения для обучения перемещениям и стойкам волейболиста

. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Стойка волейболиста: высокая, средняя.

3.1.2.2. Упражнения направленные на обучение техники верхней и нижней передачи.

Передача мяча сверху и снизу 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.

3.1.2.3. Упражнения направленные на обучение техники нижней прямой подачи и нижней боковой 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

3.2. Техника защиты

3.2.1. Теория. Значение технических элементов игры в защите, техника перекатов при игре в защите, техника безопасности при падениях в защите.

3.2.2. Практика.

Перемещения и стойки; то же, что и в нападении, внимание средним стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с имитацией передач.

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.

4.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Тактика нападения.

4.1.1. Теория. Значение тактических действий в нападении. Система игры через третью зону.

4.1.2. Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи.

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.

4.2. Тактика защиты.

4.2.1. Теория. Значение тактических действий в защите, выбор места в защите в зонах 1,6, 5, страховка игрока, принимающего мяч.

4.2.2. Практика. Выбор места при приеме нижней подачи; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, защита в 5, 6, 1 зонах,

5.ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Теория. Объяснение правил игры на уменьшенных размерах площадки, при определенных условиях игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.

5.2. Практика. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов для 1 года обучения.

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

Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА ДЛЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. История возникновения волейбола.

1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня и питания.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1.1. Теория. Правильная техника выполнения упражнений из гимнастики, акробатики, легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении упражнений.

2.1.2. Практика. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики.

2.1.2.1. Общеразвивающие упражнения для всего тела.

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.

2.1.2.2. Упражнения направленные на развитие ловкости.

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.

2.1.2.3. Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м,

Прыжки: через скакалку; в длину с места; многоскоки, на одной ноге.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.2.1. Теория.

Правильность выполнения упражнений СФП, техника безопасности при выполнении упражнений.

2.2.2. Практика.

2.2.2.1. Упражнения направленные для развития специальных скоростных качеств юного волейболиста.

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. 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°.

2.2.2.2. Упражнения направленные 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 1 кг). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

2.2.2.3. 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.

2.2.2.4. 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). Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

2.3.1. Теория. Изучение правил игры в пионербол, баскетбол, футбол, правильной техники элементов игры в играх. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх.

2.3.2. Практика.

2.3.2.1. Изучение технических элементов игры в баскетбол, футбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

2.3.2.2. 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», а также различные эстафеты .

3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Техника нападения

3.1.1. Теория. Понятие технических элементов и правильное выполнение верхней и нижней передачи, нижней и верхней подачи, значение этих элементов в игре. Правильная стойка волейболиста, виды перемещений.

3.1.2. Практика.

3.1.2.1. Упражнения для обучения перемещениям и стойкам волейболиста. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Стойка волейболиста: высокая, средняя.

3.1.2.2. Упражнения направленные на обучение техники верхней и нижней передачи.

Передача мяча сверху и снизу 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.

3.1.2.3. Упражнения направленные на обучение техники нижней прямой подачи и нижней боковой 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

3.2. Техника защиты

3.2.1. Теория. Значение технических элементов игры в защите, техника перекатов при игре в защите, техника безопасности при падениях в защите.

3.2.2. Практика.

Перемещения и стойки; то же, что и в нападении, внимание средним стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с имитацией передач.

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.

4.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Тактика нападения.

4.1.1. Теория. Значение тактических действий в нападении. Система игры через третью зону.

4.1.2. Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи.

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.

4.2. Тактика защиты.

4.2.1. Теория. Значение тактических действий в защите, выбор места в защите в зонах 1,6, 5, страховка игрока, принимающего мяч.

4.2.2. Практика. Выбор места при приеме нижней подачи;

расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, защита в 5, 6, 1 зонах,

5.ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Теория. Объяснение правил игры на уменьшенных размерах площадки, при определенных условиях игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.

5.2. Практика. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов для 1 года обучения.

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

Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА ДЛЯ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. История возникновения волейбола.

1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня и питания.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1.1. Теория. Правильная техника выполнения упражнений из гимнастики, акробатики, легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении упражнений.

2.1.2. Практика. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики.

2.1.2.1. Общеразвивающие упражнения для всего тела.

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.

2.1.2.2. Упражнения направленные на развитие ловкости.

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.1.2.3. Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м,

Прыжки: через скакалку; в длину с места; многоскоки, на одной ноге.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.2.1. Теория. Правильность выполнения упражнений СФП, техника безопасности при выполнении упражнений.

2.2.2. Практика.

2.2.2.1. Упражнения направленные для развития специальных скоростных качеств юного волейболиста.

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. 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°.

2.2.2.2. Упражнения направленные 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 1 кг). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

2.2.2.3. 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.

2.2.2.4. 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). Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

2.3.1. Теория. Изучение правил игры в пионербол, баскетбол, футбол, правильной техники элементов игры в играх. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх.

2.3.2. Практика.

2.3.2.1. Изучение технических элементов игры в баскетбол, футбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

2.3.2.2. 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», а также различные эстафеты .

3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Техника нападения

3.1.1. Теория. Понятие технических элементов и правильное выполнение верхней и нижней передачи, нижней и верхней подачи, значение этих элементов в игре. Правильная стойка волейболиста, виды перемещений.

3.1.2. Практика.

3.1.2.1. Упражнения для обучения перемещениям и стойкам волейболиста

. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Стойка волейболиста: высокая, средняя.

3.1.2.2. Упражнения направленные на обучение техники верхней и нижней передачи.

Передача мяча сверху и снизу 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.

3.1.2.3. Упражнения направленные на обучение техники нижней прямой подачи и нижней боковой 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

3.2. Техника защиты

3.2.1. Теория. Значение технических элементов игры в защите, техника перекатов при игре в защите, техника безопасности при падениях в защите.

3.2.2. Практика.

Перемещения и стойки; то же, что и в нападении, внимание средним стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с имитацией передач.

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.

4.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Тактика нападения.

4.1.1. Теория. Значение тактических действий в нападении. Система игры через третью зону.

4.1.2. Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи.

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.

4.2. Тактика защиты.

4.2.1. Теория. Значение тактических действий в защите, выбор места в защите в зонах 1,6, 5, страховка игрока, принимающего мяч.

4.2.2. Практика. Выбор места при приеме нижней подачи; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, защита в 5, 6, 1 зонах,

5.ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Теория. Объяснение правил игры на уменьшенных размерах площадки, при определенных условиях игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.

5.2. Практика. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов для 1 года обучения.

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

Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

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

1.4. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы

Основными показателями реализации общеразвивающей программы являются приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

Предметные результаты:

По окончании 1 года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Уметь играть по упрощенным правилам игры;

3. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
4. Освоить технику верхних передач;
5. Освоить технику передач снизу;
6. Освоить технику верхнего приема мяча;
7. Освоить технику нижнего приема мяча;
8. Освоить технику подачи мяча снизу.

По окончании 2 года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам волейбола;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
5. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
6. Овладеть индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.
7. Уметь управлять своими эмоциями;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

По окончании 3 года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи;
2. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
3. Овладеть контратакующим действиям в волейболе;
4. Уметь применять технико- тактические действия в нападении;
5. Уметь применять технико-тактические действия в защите.
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	Формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября уч. г.
Продолжительность учебного года	Начало занятий с 1 сентября, окончание - 31 мая учебного года. Количество учебных недель в году – 36.
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем. Количество занятий в неделю - 3.
Праздничные дни	- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; - 7 января – Рождество Христово; - 23, – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; - 1 мая – Праздник Весны и Труда; - 9 мая – День Победы; - 12 июня – День России; - 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках программы) в группах СО не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2). Количество часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа
---	-------------------------

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	6
Гимнастическая стенка	12
Сетка волейбольная	2
Свисток	2
Мат гимнастический	8
Мяч футбольный	2
Мяч баскетбольный	2
Мяч для гандбола	2
Мяч волейбольный на амортизаторах	2
Секундомер	2
Канат	2
Мяч волейбольный	30
Корзина для мячей	2
Фишки (конусы)	10
Скакалка	20
Гантели	20
Набивной мяч весом 1кг, 2кг	10+5
Утяжелители	15
Весы электронные медицинские	1

2.2.2. Кадровое обеспечение

В Организации реализация Программы осуществляется 1 тренером-преподавателем. Состояние кадрового обеспечения деятельности Организации на 01.01.2023г.

Кадровое обеспечение деятельности отделения

Кол-во педагогов	Квалификационная категория		Стаж работы				Образование	
	1	В	1-10	11-20	21-30	31- и более	Среднее специальное	Высшее
1		1				1		1

2.2.3. Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результатов
1	Теоретическая подготовка	Групповая с Организацией Индивидуальных Форм работы Внутри группы	Словесный, объяснение, Рассказ, беседа, Практические задания	Специальная Литература, Справочные материалы	Текущий
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, Тренировочное Занятие, круговая тренировка	Карточки, схемы, мячи, скакалки, эспандеры, гантели	Тестирование: Текущее и промежуточное, протоколы.
3	Специальная Физическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, тренировочное Занятие, круговая тренировка.	Карточки, схемы, Эспандеры резиновые, конусы, Гантели, штанга	Тестирование: Текущее и Промежуточное, протоколы
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, Групповая, Подгрупповая.	Словесный, наглядный показ Тренером, Тренировочное занятие	Фото и видео с показом правильной техники, мячи волейбольные	Текущее Тестирование по каждому Техническому элементу игры
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная. Подгрупповая, групповая	Словесный, Тренировочное занятие	Фото и видеоматериалы, мячи волейбольные	Текущее тестирование
6	Интегральная подготовка	Подгрупповая, групповая	Словесный, Тренировочное занятие Тренировочная игра,	Видеоматериалы, Мячи волейбольные	Учебная игра, Соревнования

Тренировочное занятие строится на следующих дидактических принципах:

- принцип научности;
- принцип доступности;

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип учета индивидуальных способностей.

В тренировочном занятии используются следующие методы работы с обучающимися:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчлененно-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия.

- методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно непрерывного упражнения, стандартно интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно непрерывного, переменного интервального), круговой метод;

б) игровой метод

в) соревновательный метод

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

Перечень учебно-методических материалов:

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин,	1

Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.	
Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.	1
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.	1
Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.	1
Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.	1
Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.	1
Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.	1
Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.	1
Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.	1
Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.	1
Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.	1
Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.	1
Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.	1
Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.	1
Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru	
Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/	
Федерация волейбола Ростовской области	
Российская федерация волейбола http://www.volley.ru/	

2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

В конце учебного года проводятся промежуточная аттестация. Форма промежуточной аттестации – контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп проводится входное тестирование уровня физического развития юного спортсмена, от которого в дальнейшем, при промежуточном тестировании, будет определяться его рост физической подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Для спортивно-оздоровительных групп программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (3 по ОФП, 3 по СФП, 5 по технике)

Норматив	Требования
2 балла	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).
1 балл	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат равен прошлому).
0 баллов	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат уступает прошлому).

Содержание и методика контрольных нормативов.

1.Нормативы по ОФП:

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 3x10м. На расстоянии 10 м. ставятся две фишки- стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться линии двумя руками.

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

2.Нормативы по СФП:

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.
Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди. Держа мяч двумя руками внизу перед собой. Три попытки. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Бег 6мх5. На расстоянии 6 м. ставятся две фишки- стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении

обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться линии двумя руками.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50х 50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отметки касания руки при положении стоя на всей ступне и точка касания руки при прыжке с места- со взмахом рук.) Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.Нормативы по технической подготовке:

После 1 года обучения.

Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка		
		3 балла	2 балла	1 балл
1.Верхняя передача	1. Верхняя передача над собой (высота передачи 1 м)	12	8	5
	2. Верхняя передача в стену с расстояния 2 м	10	7	3
2.Нижняя передача	1. Нижняя передача над собой (высота передачи 1м)	12	8	5
	2. Нижняя передача в стену с расстояния 3 м	10	7	3
3.Нижняя подача	1.Нижняя подача через сетку с расстояния 6 м (10 попыток)	5	3	1

После 2 года обучения.

Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка		
		3 балла	2 балла	1 балл
1.Верхняя передача	1. Верхняя передача в парах, (расстояние между игроками 4 м)	12	8	5
	2. Верхняя передача с собственного набрасывания из зоны 6 в мишень, которая расположена в зоне 3	6	4	2

	(10 попыток)			
2.Нижняя передача	1. Нижняя передача партнеру на расстояние 6 м (10 попыток с наброса мяча партнером)	7	5	3
	2. Нижняя передача в стену с расстояния 3 м	20	15	10
3.Нижняя подача	1.Нижняя подача через сетку с расстояния 9 м (10 попыток)	5	3	1

После 3 года обучения.

Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка		
		3 балла	2 балла	1 балл
1.Верхняя передача	1. Верхняя передача в парах, (расстояние между игроками 4 м)	20	15	10
	2. Верхняя передача из зоны 3 в мишень, которая расположена в зоне 4 (10 попыток, наброс мяча из зоны 6 партнером)	5	4	3
2.Нижняя передача	1. Нижняя передача партнеру на расстояние 6 м (с партнером, который выполняет верхнюю передачу)	7	5	3
	2. Нижняя передача в 3 зону из зоны 6 (10 попыток, мяч набрасывается партнером через сетку с расстояния 9 м)	5	4	3
3.Верхняя подача	1.Верхняя подача с расстояния 6 м (10 попыток)	5	3	1

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.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабакин В.Н Техника и дидактика нижней передачи
2. Бабакин В.Н. Организация тренировки и тренировочные методы

3. Безбородов А.А. Практические занятия по волейболу. М. «Лань» 2022 г.
4. Булыкина Л.В. Губа В.П. Волейбол. (учебник для вузов) М. «Советский спорт» 2020 г.
5. Бруссаль-Дерваль О. Ганно С. Искусство движения.
6. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003;
7. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2006;
8. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 год;
9. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998;
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988;
11. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991;
12. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998;
13. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов. Диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов. М. «Спорт» 2017 г.
14. Клещев Ю.Н. Волейбол – (серия «Школа тренера») М. Физкультура и спорт. 2005;
15. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности;
16. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999;
17. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999;
18. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.,1998.
19. Тренируйся как чемпион. Группа авторов: Алекно В. Изд. ПерформингФорвард 2020;
20. Физическая подготовка подростков в игровых видах спорта. Группа авторов под руководством Орельен Бруссаль-Дерваль. Изд. ПерформингФорвард. 2020.