


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № 05 от 05.06.20

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»

 Е.В. Михалёв

Приказ № 27 от 05.06.2020



дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	стартовый (ознакомительный)
Возраст обучающихся:	9-11 лет
Срок реализации:	2 года (288 часов)

Автор-составитель:
Татьякова О.С.,
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 20 20 г.

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»
_____ Е.В. Михалёв
Приказ № ____ от _____

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	стартовый (ознакомительный)
Возраст обучающихся:	9-11 лет
Срок реализации:	2 года (288 часов)

Автор-составитель:
Татькова О.С.,
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 20 ____ г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Волейбол как спортивная игра – один из самых массовых видов спорта. Он пользуется большой популярностью и у школьников. Игра в волейбол развивает у них быстроту реакции, прыгучесть, ловкость и выносливость – физические качества, необходимые для полноценного развития человека.

Программа является, ознакомительного уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу «Юный волейболист» (далее - Программа) разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

Актуальность программы

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено, во-первых – ее неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Кроме того, волейбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др.

Педагогическая целесообразность

Волейбол, являясь одной из самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во

время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительная особенность программы

Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыта работы спортивных школ по волейболу. Обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

При достаточно ограниченном выборе учащихся преподаватель зачисляет в группы всех желающих заниматься волейболом, поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

По завершению полного курса программы, обучающиеся могут продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Истоки мастерства» базового уровня.

Программа адресована обучающимся в возрасте от 9 до 11 лет. Минимальный возраст зачисления в группу 9 лет, группа формируется разновозрастная, разновозрастная, однополая.

Количество обучающихся в учебной группе – 12-25 человек:

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы при наличии свободных мест, и допущенных к занятиям по состоянию здоровья.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на ознакомительный уровень реализации, предполагает 2 года обучения.

Формы и режим занятий

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий: фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная, «круговая тренировка», контрольные испытания, соревнования.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

1.2. Цель и задачи программы

Цель формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся и подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Задачи программы:

1). Оздоровительные – гармоничное физическое развитие школьников, воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости), повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

2). Воспитательные – воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.), также воспитание позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);

3). Образовательные – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в волейбол, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития волейбола в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики игры, а также изучение правил игры в волейбол и порядок проведения соревнований.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5		Тестирование (входящий контроль)
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20	Практическое задание
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	1	55	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	1	13	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Тестирование, Контрольная игра
	Итого:	144	8	136	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Введение

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения ОРУ на месте без предметов ОРУ в движении без предметов ОРУ с набивными мячами ОРУ с волейбольными мячами ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель

называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а

водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

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

	<p>линии через игрока зоны 3, 2, 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - групповые действия - индивидуальные действия <p>– выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара</p> <p>Тактика игры в защите</p> <ul style="list-style-type: none"> - система защиты 3-1-2 <p>углом вперед,</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 -2-1 углом назад, <p>смешанная защита</p> <ul style="list-style-type: none"> - групповые действия - взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные действия: - выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. <p>Итоговый контроль – подача на точность.</p>	14		14	
5.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p> <p>Двухсторонние игры соревновательного характера.</p> <p>Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология</p> <p>Игры по волейболу между учебными группами.</p> <p>Соревнования по волейболу</p>	18	1	16	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
7.	<p>Контрольно-оценочные и испытания</p>	4		4	Итоговая аттестация. Контрольная игра
	Итого:	144	8	136	

Содержание учебного плана 2 год обучения

Введение Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

Теория Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика Нижняя прямая подача Нижняя боковая подача Верхняя боковая подача Верхняя прямая подача Верхняя передача мяча Передача мяча в прыжке Прямой нападающий удар Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча снизу одной рукой Прием мяча сверху двумя руками Блокирование Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4 Индивидуальные действия: Выбор места Тактика подачи Тактика передачи Тактика нападающего удара Тактика игры в защите Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита Групповые действия: Взаимодействие защитников Взаимодействие блокирующих Взаимодействие страхующих Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег Двухсторонние игры соревновательного характера Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания Итоговая аттестация.

1.4. Планируемые результаты

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов работы по программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объёма содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы, проводится по завершению всего образовательного курса по Программе, в сроки, установленным календарным учебным графиком.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные

затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Критериями оценки результативности обучения являются уровень физической и технической подготовки учащихся.

№ п/п	Контрольные нормативы	Год обучения	
		1-й	2-й
Нормативные требования по физической подготовке (юноши)			
1	Бег 30 м, с	5,5	5,3
2	Бег 30 м (5х6м), с	12	11,5
3	Бег 92м с изменением направления, «елочка», с	-	-
4	Прыжок в длину с места, см	185	200
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:		
	-сидя	5,8	6,6
	-стоя	11,0	11,5
Нормативные требования по физической подготовке (девушки)			
1	Бег 30 м, с	5,9	5,8
2	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»,с	-	-
4	Прыжок в длину с места, см	165	175
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:		
	-сидя	4,0	5,0
	-стоя	8,0	9,0
Нормативные требования по технической подготовке (юноши, девушки)			
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
2	Подача на точность:		
	10-12 лет - верхняя прямая	3	3
	13-15 лет - верхняя прямая по зонам	3	3
	16-17 лет - в прыжке	3	3
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)		
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3

* - результаты 2-го года обучения учитываются как итоговая аттестация обучающихся

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса 2–3 раза в год (текущий контроль).

Текущий контроль проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной программе с вновь прибывшими обучающимися.

Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	7	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,0-6,2	5,4	7,2-6,2	5,6
		9	6,7-5,7	5,1	6,9-6,0	5,3
		10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,2
		11	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	5,8-5,4	4,9	6,0-5,4	5,0
		13	5,6-5,2	4,8	6,2-5,5	5,0
		14	5,5-5,1	4,7	5,9-5,4	4,9
		15	5,3-4,9	4,5	5,8-5,3	4,9
		16	5,1-4,6	4,4 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,0-4,7	4,3	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3 * 10 м, сек	7	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,0-9,5	9,1	10,7-	9,7
		9	9,9-9,3	8,8	10,1	9,3
		10	9,5-9,0	8,6	10,3-9,7	9,1
		11	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,0-9,5	8,9 и ниже
		12	9,0-8,6	8,3	9,7-9,3	8,8
		13	9,0-8,6	8,3	9,6-9,1	8,7
		14	8,7-8,3	8,0	9,5-9,0	8,6
		15	8,4-8,0	7,7	9,4-9,0	8,5
		16	8,0-7,6	7,3и	9,3-8,8	8,4 и
		17	7,9-7,5	7,2	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	115-135	155и выше	110-130	150 и выше
		8	125-145	165	125-140	155
		9	130-150	175	135-150	160
		10	140-160	185	140-150	170
		11	160-180	195и	150-175	185 и
		12	165-180	выше	155-175	выше
		13	170-190	200	160-180	190
		14	180-195	205	160-180	200
		15	190-205	210	165-185	200
		16	195-210	220	170-190	205
		17	205-220	230и выше	170-190	210 и выше
			240	210		

Выносливость	6-минутный бег, м	7	750-900	1100и ыше	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и выше		
		8	800-950	1150 –«-	850-	950 –«-		
		9	850-1000	1200 –«-	1000	1000 –«-		
		10	900-1050	1250 –«-	900-	1050 –«-		
		11	1000-1100	1300и	1050	1100 и		
		12	1100-1200	ыше	950-	выше		
		13	1150-1250	1350	1100	1150		
		14	1200-1300	1400	1000-	1200		
		15	1250-1350	1450	1150	1250		
		16	1300-1400	1500	1050-	1300		
		17	1300-1400	1500и ыше	1200 1050-	1300 и выше		
					1500	1200	1300	
						1050-		
						1200		
		Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	3-5	9 и выше		12,5 и выше
				8	3-5	7,5 –«-	6-9	11,5 –«-
				9	3-5	7,5 –«-	5-8	13,0 –«-
10	4-6			8,5 –«-	6-9	14,0 –«-		
11	6-8			10 и выше	7-10	15 и		
12	6-8			10	8-10	выше		
13	5-7			9	9-11	16		
14	7-9			11	10-12	18		
15	8-10			12	12-14	20		
16	9-12			15 и выше	12-14	20		
17	9-12			15	12-14	20 и выше		
						20		
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, мальчики (раз)			7	2-3	4 и выше		12 и выше
				8	2-3	4 –«-	4-8	14 –«-
				9	3-4	5 –«-	6-10	16 –«-
				10	3-4	5 –«-	7-11	18 –«-
				11	4-5	6 и выше	8-13	19 и
		12	4-6	7	10-14	выше		
		13	5-6	8	11-15	20		
		14	6-7	9	12-15	19		
		15	7-8	10	13-15	17		
		16	8-9	11 и выше	12-13	16		
		17	9-10	12	13-15	18 и выше		
						18		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы -основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;
 набивные мячи - на каждого обучающегося;
 перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
 гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
 волейбольная сетка;
 гимнастические маты;
 баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;
 гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

2.3. Методическое обеспечение образовательной программы 1 год обучения

№	Наименование темы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос
2.	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос Собеседование
6.	Сведения о строении	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос

	организма				
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	- Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Промежуточная аттестация

2 год обучения

№	Наименование темы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

		групповая, в парах	парах, тренировки, наглядный показ педагогом.		
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

2.4. Календарный учебный график

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и является приложением к программе.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14, п.8.3, приложение № 3 «Рекомендуемый режим занятия детей в организациях дополнительного образования»).

Этап образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября для штатных педагогов 01 октября для педагогов, работающих на условиях совместительства
Продолжительность учебного года	01.09.2020 -31.05.2021 36 недель (штатные работники) 01.10.2020-31.05.2021 32 недели (совместители)
Внутренний контроль	по графику
Продолжительность учебной недели	2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю. Количество часов в год 144 часа.
Промежуточная аттестация	с 10 по 25 мая
Итоговая аттестация	

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым директором Учреждения. Время осенних, зимних и весенних

каникул, а также время летних каникул, не совпадающее с очередным отпуском, является рабочим временем педагогических работников организации.

2.5. Список литературы для педагогов:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

2.6. Литература для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.