

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 05.06.2020



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»

E.V. Michalov Е.В. Михалёв

Приказ № 27 от 05.06.2020

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ - первые шаги»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	стартовый (ознакомительный)
Возраст обучающихся:	9-12 лет
Срок реализации:	2 года (432 часа)

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

пгт. Краснокаменск, 2020 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
«ВОЛЕЙБОЛ - первые шаги»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	стартовый (ознакомительный)
Возраст обучающихся:	9-12 лет
Срок реализации:	2 года (432 часа)

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

пгт. Краснокаменск, 20__ г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание обучающихся. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа является ознакомительного уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу «Волейбол – первые шаги» (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 и педагогическая целесообразность программы заключается в строгой последовательности и направленности всего процесса подготовки юных волейболистов. Преемственности в решении задач, укреплении здоровья и гармоничности развития юных спортсменов.

Воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе. Развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Отличительная особенность программы

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

По завершению полного курса программы, обучающиеся могут продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол - вторая ступень» базового уровня.

Программа адресована обучающимся в возрасте от 9 до 12 лет. Минимальный возраст зачисления в группу 9 лет, группа формируется разновозрастная, разновозрастная, однополая.

Количество обучающихся в группе/наполняемость учебной группы по программе – 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 групп первого, второго года обучения:

3 раза в неделю по 2 часа, т.е. 6 часов в неделю (216 часов в год).

1.2. Цель и задачи программы

Цель

Повышение уровня физического развития обучающихся в спортивной игре волейбол.

Задачи

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;

- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

1.3. Содержание программы Учебный план 1 год обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж технике безопасности на занятиях.	2	1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, текущий контроль (тестирование).
2.	Правила игры. Игровое поле	2	1	1	наблюдение
3.	Техническая подготовка	92	16	76	Текущий контроль
4.	Тактические действия	58	10	48	Текущий контроль
5.	Специальная физическая подготовка	24	4	20	Текущий контроль
6.	Общая физическая подготовка	32	6	26	Текущий контроль
	Контрольные игры и	6	-	6	Промежуточный

7.	испытания				контроль
	Итого:	216	38	178	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений).

Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения;
- подачи;
- передачи;
- нападающие удары;
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях;
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия;
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения;
- прием нападающего удара;
- прием подачи;
- передачи;

- подача мяча;
- нападающие удары;
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

Контрольные испытания по общей физической подготовке.

Контрольные испытания по технической подготовке.

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Учебный план 2 год обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж технике безопасности на занятиях.	2	1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, текущий контроль (тестирование).
2.	Физическая культура и спорт в России.	2	1	1	наблюдение
3.	Сведения о строении и функциях организма при игре в волейбол	2	1	1	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка	82	14	68	Текущий контроль
5.	Тактика нападения, тактика защиты	40	8	32	Текущий контроль
6.	Тактическая подготовка	30	4	26	
7.	Специальная физическая подготовка	32	4	28	Текущий контроль
8.	Общая физическая подготовка	24	-	24	Текущий контроль
9.	Контрольные игры и испытания	2	-	2	Итоговый контроль
	Итого:	216	33	183	

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения;
- подачи;
- прием и передачи;
- нападающие удары;
- блокирование.

6. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх;
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия;
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения;
- прием и передачи;
- подачи;
- нападающие удары;
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

Контрольные испытания по общей физической подготовке

Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры. 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	7,5-6,4	5,8 и
		8	7,0-6,2	ниже	7,2-6,2	ниже
		9	6,7-5,7	5,4	6,9-6,0	5,6
		10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,3
		11	6,1-5,5	5,1	6,3-5,7	5,2
		12	5,8-5,4	5,0 и	6,0-5,4	5,1 и
		13	5,6-5,2	ниже	6,2-5,5	ниже
		14	5,5-5,1	4,9	5,9-5,4	5,0
		15	5,3-4,9	4,8	5,8-5,3	5,0
		16	5,1-4,6	4,7	5,9-5,3	4,9
		17	5,0-4,7	4,5	5,9-5,3	4,9

				4,4 и выше 4,3		4,8 и выше 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	8,3	9,5-9,0	8,6
		15	8,4-8,0	8,0	9,4-9,0	8,5
		16	8,0-7,6	7,7	9,3-8,8	8,4 и выше
		17	7,9-7,5	7,3и выше 7,2	9,3-8,7 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 выше	150-175	185 и выше
		12	165-180	200	155-175	190
		13	170-190	205	160-180	200
		14	180-195	210	160-180	200
		15	190-205	220	165-185	205
		16	195-210	230и выше	170-190	210 и выше
		17	205-220	240	170-190	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 ыше	1050	1100 и выше
		12	1100-1200	1350	950-	1150
		13	1150-1250	1400	1100	1200
		14	1200-1300	1450	1000-	1250
		15	1250-1350	1500	1150	1300
		16	1300-1400	1500и ыше	1050-	1300 и выше
		17	1300-1400	1500	1200 1050- 1200	1300

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	3-5	9 и выше	6-9	12,5 и выше	
		8	3-5	7,5 –«-	5-8	11,5 –«-	
		9	3-5	7,5 –«-	6-9	13,0 –«-	
		10	4-6	8,5 –«-	7-10	14,0 –«-	
		11	6-8	10 и выше	8-10	15 и выше	
		12	6-8	10	9-11	16	
		13	5-7	9	10-12	18	
	Наклон вперед из положения стоя, см	14	7-9	11	12-14	20	
		15	8-10	12	12-14	20	
		16	9-12	15 и выше	12-14	20 и выше	
		17	9-12	15	12-14	20	
	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, мальчики (раз) На низкой перекладине из вися лежа, девочки (раз)	7	2-3	4 и выше	4-8	12 и выше
			8	2-3	4 –«-	6-10	14 –«-
			9	3-4	5 –«-	7-11	16 –«-
			10	3-4	5 –«-	8-13	18 –«-
11			4-5	6 и выше	10-14	19 и выше	
12			4-6	7	11-15	20	
13			5-6	8	12-15	19	
14			6-7	9	13-15	17	
15			7-8	10	12-13	16	
16			8-9	11 и выше	13-15	18 и выше	
17			9-10	12	13-15	18	

2.2. Условия реализации 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 вися – 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.

2.3. Методическое обеспечение образовательной программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких

спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с

этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

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	3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю. Количество часов в год 216 часов.
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 педагога:

1. Ашмарин Б.А., Виленский В.Я., Грантынь К.Х. Теория и методика физического воспитания «Просвещение», 1979 г.
2. Программа редактор С.М. Зверев, Министерство просвещения , 1986г.
3. Ануфриев А.Ф. «Как преодолеть трудности в обучении детей»
4. Безруких М.М. Трудности в школе: причины, диагностика, комплексная помощь.
5. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных
6. школ. Кружки профильных лагерей. М. Изд-во, 1988г.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
8. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В.,
9. Савина М.В. Москва.2005г.

10. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.

2.6. Список литературы для обучающихся:

1. А.Поздеев «Старт» 1971г.
2. Богин .М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: Физкультура и спорт,1985г.

МБОУ ДО "ЦЕНТР "СТЭК", Михалёв Евгений Викторович, ДИРЕКТОР
03.12.2021 06:42 (MSK), Сертификат № 542С3В00Е3AD06AA4CF947D8A3FD1E3C