

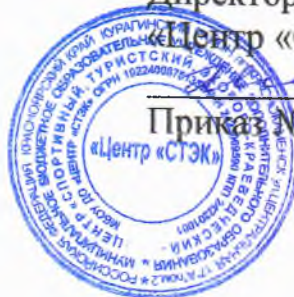
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»  
Протокол № 05 от 05.06.2020

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ ДО  
«Центр «СТЭК»  
Е.В. Михалёв  
Приказ № 27 от 05.06.2020



дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«ВОЛЕЙБОЛ – вторая ступень»**

Направленность:	<b>физкультурно-спортивная</b>
Уровень программы:	<b>базовый</b>
Возраст обучающихся:	<b>13-17 лет</b>
Срок реализации:	<b>3 года (648 часов)</b>

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

пгт. Краснокаменск, 20 20 г.

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 – вторая ступень»**

Направленность:	<b>физкультурно-спортивная</b>
Уровень программы:	<b>базовый</b>
Возраст обучающихся:	<b>13-17 лет</b>
Срок реализации:	<b>3 года (648 часов)</b>

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

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая 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».

Программа базового уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

**Отличительная особенность программы** заключается в развитии познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

**Программа адресована** обучающимся в возрасте от 13 до 17 лет. Минимальный возраст зачисления в группу 13 лет, группа формируется одновозрастная, разновозрастная, однополая.

Количество обучающихся в группе/наполняемость учебной группы по программе – до 15 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 3 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.

Программа рассчитана на 3 года обучения – 3 года по 216 часов в год.

1 год обучения – 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

2 год обучения – 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

3 год обучения – 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год)

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества. Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

### **Задачи**

#### **Образовательные:**

Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

Освоение учащимися знаний для занятий волейболом.

Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитание интереса к волейболу.

#### **Развивающие:**

Развитие спортивных способностей обучающихся.

Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

#### **Воспитательные:**

Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

### 1.3. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

##### 1 год обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Текущий контроль (тестирование).
2.	Правила игры.	5	2	3	Учебная игра
3.	Общая и специальная физическая подготовка	48	-	48	Текущий контроль
4.	Техника игры	78	4	74	Текущий контроль
5.	Тактика игры	53	4	49	Текущий контроль
6.	Инструкторская и судейская практика	12	2	10	Текущий контроль
7.	Организация и участие в соревнованиях	16	2	14	
	Итоговое занятие.	2		2	Промежуточный контроль
	Итого:	216	16	200	

#### Содержание учебного плана первого года обучения

##### Тема 1

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление обучающихся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

## **Тема 2**

Правила игры. Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

**Тема 3** Общая и специальная физическая подготовка. Ознакомление обучающихся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

**Тема 4** Техника игры. Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. подача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

**Тема 5** Тактика игры. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

**Тема 6** Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

**Тема 7** Организация и участие в соревнованиях. Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

**Тема 8** Итоговое занятие.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2 год обучения**

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Инструктаж по

	Инструктаж по технике безопасности.				технике безопасности на занятиях. Текущий контроль (тестирование).
2.	Правила игры.	12	2	10	Учебная игра
3.	Общая и специальная физическая подготовка	50	-	50	Текущий контроль
4.	Техника игры	46	-	46	Текущий контроль
5.	Тактика игры	55	-	55	Текущий контроль
6.	Инструкторская и судейская практика	9	-	9	Текущий контроль
7.	Организация и участие в соревнованиях	40	-	40	
8.	Итоговое занятие.	2	-	2	Промежуточный контроль
9.					
	Итого:	216	4	212	

### **Содержание программы второго года обучения**

**Тема 1** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

**Тема 2** Правила игры. Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить обучающихся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи,

перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

**Тема 3** Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

**Тема 4** Техника игры. Ознакомления с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты. Совершенствование передачи. Изучение одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

**Тема 5** Тактика игры Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении.

**Тема 6** Инструкторская и судейская практика. Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя



руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

**Тема 7** Организация и участие в соревнованиях Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу. Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

**Тема 8** Итоговое занятие.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 год обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Текущий контроль (тестирование).
2.	Правила игры.	2	2	-	Учебная игра
3.	Общая и специальная физическая подготовка	70	-	70	Текущий контроль
4.	Техника игры	70	-	70	Текущий контроль
5.	Тактика игры	60	-	60	Текущий контроль
6.	Инструкторская и судейская практика	4	2	4	Текущий контроль

7.	Организация и участие в соревнованиях	4	-	4	
8.	Итоговое занятие.	4	-	4	Промежуточный контроль
9.					
	Итого:	216	6	210	

### **Содержание программы третьего года обучения**

**Тема 1** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер-Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

**Тема 2** Правила игры. Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу кистей рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, закрепление навыка боковой подачи, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить обучающихся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

**Тема 3** Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование техники в игровых ситуациях. Закрепление техники верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Закрепление техники приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя

руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

**Тема 4** Техника игры. Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча в прыжке, нижней передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Закрепление техники выполнения верхней прямой передачи и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Закрепление знаний о тактике защиты. Совершенствование передач. Закрепление техники одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

**Тема 5** Тактика игры. Закрепление техники бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Закрепление техники одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, в парах. Прием мяча в движении.

**Тема 6** Инструкторская и судейская практика. Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

**Тема 7** Организация и участие в соревнованиях Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу. Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

## Тема 8 Итоговое занятие.

### 1.4. Планируемые результаты

*Учащиеся должны знать:*

1. Правила игры в волейбол.
2. Тактику нападения.
3. Тактику защиты.
4. Индивидуальные, групповые и командные действия.
5. Судейскую терминологию.

*Учащиеся должны уметь выполнять:*

1. Верхнюю передачу двумя руками.
2. Нижнюю передачу двумя руками.
3. Прямую верхнюю, прямую нижнюю, боковую верхнюю и в прыжке подачи.
4. Прием мяча сверху и снизу.
5. Атакующий удар с передней и задней линии.
6. Блокирование соперников.
7. Судейство игр в своей и младшей группе.
8. Тактику защиты «углом вперед».
9. Тактику защиты «углом назад».
10. Прием мяча в падении с последующим перекатом.

## 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.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется по результатам промежуточной аттестации (тестирование) на конец учебного года.

№ п/п	Контрольные нормативы	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й*
Нормативные требования по физической подготовке (юноши)				
1	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,1
2	Бег 30 м (5х6м), с	12	11,5	11
3	Бег 92м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-

4	Прыжок в длину с места, см	185	200	208
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:			
	-сидя	5,8	6,6	7,0
	-стоя	11,0	11,5	12,5
Нормативные требования по физической подготовке (девушки)				
1	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7
2	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	11,5
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»,с	-	-	-
4	Прыжок в длину с места, см	165	175	187
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:			
	-сидя	4,0	5,0	5,4
	-стоя	8,0	9,0	10,0
Нормативные требования по технической подготовке (юноши, девушки)				
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4
2	Подача на точность:			
	10-12 лет - верхняя прямая	3	3	4
	13-15 лет - верхняя прямая по зонам	3	3	4
	16-17 лет - в прыжке	3	3	4
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	3

\* - результаты 3-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 программе с вновь прибывшими обучающимися.

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	10,7-10,1	9,7
		9	9,9-9,3	8,8	10,3-9,7	9,3

		10	9,5-9,0	8,6	10,0-9,5	9,1
		11	9,3-8,8	8,5 и ниже	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,0-8,6	8,3	9,6-9,1	8,8
		13	9,0-8,6	8,3	9,5-9,0	8,7
		14	8,7-8,3	8,0	9,4-9,0	8,6
		15	8,4-8,0	7,7	9,3-8,8	8,5
		16	8,0-7,6	7,3и выше	9,3-8,7	8,4 и выше
		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 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	900 и выше
		8	800-950	1150 –«-	650-850	950 –«-
		9	850-1000	1200 –«-	700-900	1000 –«-
		10	900-1050	1250 –«-	750-950	1050 –«-
		11	1000-1100	1300и ыше	850-1000	1100 и выше
		12	1100-1200	1350	900-1050	1150
		13	1150-1250	1400	950-1100	1200
		14	1200-1300	1450	1000-1150	1250
		15	1250-1350	1500	1050-1200	1300
		16	1300-1400	1500и ыше	1050-1200	1300 и выше
		17	1300-1400	1500	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
	Наклон вперед из положения стоя, см	12	6-8	10	9-11	16
		13	5-7	9	10-12	18
		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 виса, мальчики (раз) На низкой перекладине из виса 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 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.

### **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. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999

## **2.6. Список литературы для обучающихся**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видакин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002. 4. Энциклопедия «Аванта +», 2000