

Утверждаю директор  
\_\_\_\_\_ Г.М.Афанасьева  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

### **«ВОЛЕЙБОЛ»** (разноуровневая)

Направленность:

физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов в год: 102 ч

Составитель:

Глазов Алексей Николаевич,  
педагог дополнительного образования

Петропавлово, 2023 г.

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Формулировка цели и задач программы
3. Формы и режим реализации программы
4. Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания программы
5. Учебно-тематический план и содержание программы
6. Учебно-методическое обеспечение программы
7. Материально-техническое оснащение
8. Календарный учебный график

# 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по двум уровням**: ознакомительный уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень - освоение основных элементов.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На ознакомительном уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. 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, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол - спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол - это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство

и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

#### **Программа направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

#### **Отличительные особенности программы:**

Программа составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

## **2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

##### **Метапредметные:**

- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения; - содействовать развитию физической выносливости;

##### **Личностные:**

- формировать в ребенке уверенность в своих силах перед участием в показательных выступлениях и соревнованиях различных уровней;
- содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;
- способствовать развитию трудолюбия, взаимопомощи,

**Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Срок её реализации - 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 12 человек. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

## **3. Формы и режим реализации программы**

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** Продолжительность занятий в течение учебного года следующая: проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Расписание занятий составляется и утверждается директором школы по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели), её объём 102 часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы.

**Методы обучения:** наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения)

#### **4. Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания программы**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер – преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

#### **Ожидаемые результаты обучения:**

##### Ознакомительный уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям.	- выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения.

## Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li><li>- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li><li>- ведение счёта по протоколу.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li><li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li><li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li><li>- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li><li>- выполнять обманные действия —скидки.</li></ul>

### Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

### Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность

делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

## 5. Учебно-тематический план и содержание программы

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

### Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	26	1	25	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	40	2	38	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	30	2	28	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	3	1	2	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	3	1	2	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>	<b>7</b>	<b>95</b>	

## Содержание программы

### Тема 1. Общая физическая подготовка

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

### Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

**Теория:** Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных

сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

**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).

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

#### **Практика.**

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.



41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
  - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
  - Подача на точность в зоне - по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема - сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Тема 4. Восстановительные мероприятия**

**Теория.** Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

**Практика.** Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

#### **Тема 5. Инструкторская и судейская практика**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

#### **Тема 6. Контрольные нормативы**

**Теория.** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

## Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

**Теория.** Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

**Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

### Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку

Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования

### Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

## Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

### Участие в соревнованиях:

#### Ознакомительный уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу

#### Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу среди учащихся.

### Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

#### 8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

#### 9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

#### 11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28

4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

	высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						
--	---	--	--	--	--	--	--

### 13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

### 14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

### 15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

	высокой переключине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						
--	---	--	--	--	--	--	--

### 16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой переключине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

### 17-18 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой переключине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

## 6. Учебно-методическое обеспечение программы

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить

физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

#### **Психологическая подготовка.**

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

### Календарно – тематическое планирование

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	групповые теоретические занятия;	1	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	групповые тренировочные занятия	1	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	групповые тренировочные занятия	1	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	
4	групповые тренировочные занятия	1	Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя передача одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	зачеты, тестирования	1	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предварительный

13	зачеты, тестирования	1	Подача мяча.	Спортивный зал	Предваритель ь
14	групповые теоретические занятия;	1	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль



15	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивный зал	Текущий контроль
19	групповые тренировочные занятия	1	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	индивидуальные тренировочные занятия	1	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	индивидуальные тренировочные занятия	1	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	индивидуальные тренировочные занятия	1	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	индивидуальные тренировочные занятия	1	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	индивидуальные тренировочные занятия	1	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	индивидуальные тренировочные занятия	1	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	индивидуальные тренировочные занятия	1	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	индивидуальные тренировочные занятия	1	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	индивидуальные тренировочные занятия	1	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Индивидуальные занятия	1	Сердечно - сосудистая и дыхательная системы.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Индивидуальные занятия	1	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Индивидуальные занятия	1	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль

32	Индивидуальные занятия	1	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Индивидуальные занятия	1	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Индивидуальные занятия	1	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Индивидуальные занятия	1	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Индивидуальные занятия	1	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Индивидуальные занятия	1	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Индивидуальные занятия	1	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Индивидуальные занятия	1	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Индивидуальные занятия	1	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	групповые тренировочные занятия	1	. Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 5	Спортивный зал	Текущий контроль

45	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50	групповые тренировочные занятия	1	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	восстановительные мероприятия	1	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	восстановительные мероприятия	1	Групповое блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	групповые тренировочные занятия	1	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	групповые тренировочные занятия	1	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	групповые тренировочные занятия	1	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	групповые тренировочные занятия	1	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	групповые тренировочные занятия	1	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	групповые тренировочные занятия	1	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	групповые тренировочные занятия	1	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	групповые теоретические занятия;	1	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	групповые тренировочные занятия	1	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	групповые тренировочные занятия	1	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	групповые тренировочные занятия	1	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль

64	групповые тренировочные занятия	1	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
66	групповые тренировочные занятия	1	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67	групповые тренировочные занятия	1	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	групповые тренировочные занятия	1	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	групповые тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	групповые тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	групповые тренировочные занятия	1	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	групповые тренировочные занятия	1	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
78	групповые теоретические занятия;	1	Совершенствование техники игры в нападении углом вперед.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры в нижних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

82	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и	Спортивный зал	Текущий контроль
83	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
85	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	восстановительные мероприятия	1	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой	Спортивный зал	Текущий контроль
88	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
90	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
93	групповые тренировочные занятия	1	Обманные движения.	Спортивный зал	Текущий контроль
94	групповые тренировочные занятия	1	Скидка мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
95	групповые тренировочные занятия	1	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивный зал	Текущий контроль
96	групповые тренировочные занятия	1	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивный зал	Текущий контроль
97	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивный зал	Текущий контроль
98	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
99	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивный зал	Текущий контроль

100	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
101	групповые тренировочные занятия	1	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивный зал	Текущий контроль
102	групповые тренировочные занятия	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Текущий контроль

## **Программа воспитания кружка «Волейбол»**

**Воспитательная работа.** Воспитание - это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.



## Календарный график воспитательных мероприятий

Дела	Классы	Ориентировочное время проведения	Ответственные
1. День здоровья	5-9	Сентябрь	А.Н.Глазов
2. ОФП	5-9	Декабрь	А.Н.Глазов
3. Соревнования по волейболу	5-9	Февраль, март	А.Н.Глазов
4. Фестиваль спорта	5-9	Май	А.Н.Глазов

## 7. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	10
6	Мячи волейбольные	10
7	Скакалки	10

### Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.



