

Комитет по делам образования города Челябинска
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 99 г. Челябинска»**

ул. Пограничная, 21, г. Челябинск, 454108, тел/факс: (8-351) 251-57-94, e-mail: mou99@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНО
ПО педагогов ДО
МБОУ «СОШ № 99 г. Челябинска»
Протокол № 1
от «17» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 99
г. Челябинска»
Е.Н. Чеканина
«18» августа 2022 года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
секции «Волейбол»**

Направленность: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Срок реализации: ШЕСТЬ ЛЕТ

Тип: АДАПТИРОВАННАЯ.

Возраст обучающихся: 11-17 ЛЕТ.

Составитель/ исполнитель:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Железняков Сергей Васильевич

педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Балхиеров Алиер Душанбиевич

Челябинск, 2022 год

Информационная карта программы

1. **Тип программы** – адаптированная;
2. **Образовательная область** – физическая антропология;
3. **Направленность деятельности** – физкультурно-спортивная;
4. **Способ освоения содержания образования** – алгоритмическая;
5. **Уровень освоения содержания** – общеразвивающий;
6. **Возрастной уровень реализации программы** – основное, общее, среднее образование;
7. **Форма реализации программы** – индивидуальная, групповая;
8. **Продолжительность реализации программы** – 6 лет.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Развитие физических (двигательных) способностей человека является одной из наиболее значимых проблем в педагогике, психологии и физиологии физического воспитания и спорта и одновременно предметом непрекращающихся дискуссий. Развитие физических (двигательных) способностей человека становится все более важным в практике воспитания всесторонне развитой личности, так как решает целый комплекс проблем: подготовка школьника к жизни, труду и защите родины, выбор профессии в соответствии со склонностями и способностями, ориентация и отбор для занятий определенными видами спорта.

В современных условиях возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц, быстро реагировать на сигналы внешней среды.

Одним из наиболее эффективных видов спорта, оказывающих комплексное воздействие на физическое и психическое развитие ребёнка является - ВОЛЕЙБОЛ. Современный волейбол удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности человека, к тому же это необыкновенно зрелищная и захватывающая игра.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Волейбол» на базе школы реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- развитие мотивации к познанию и активным занятиям спортом;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой спортивной культуры;
- сохранение и охрана здоровья детей.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 года № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020 года «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»).

10. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области».

11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области».

13. Устав МБОУ «СОШ № 99 г. Челябинска».

14. Положение о программах дополнительного образования детей, реализуемых педагогическими работниками МБОУ «СОШ № 99 г. Челябинска».

15. Положение о режиме занятий обучающихся МБОУ «СОШ № 99 г. Челябинска».

16. Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «СОШ № 99 г. Челябинска».

17. Положение о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий в МБОУ «СОШ № 99 г. Челябинска».

18. Положение о внутренней системе оценки качества образования МБОУ «СОШ № 99 г. Челябинска».

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно снижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, развивается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, однако для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов, которых недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры.

Участие в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы позволяет обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Программа обеспечивает подготовку квалифицированных волейболистов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы заключается в том, что в ней определен акцент на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит воспитанникам формировать, развивать и повышать уровень своей соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает психологическую подготовку, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность

Волейбол - один из увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро двигаться, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному;
- от частного к общему;
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

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

Особенности возрастной группы

Обучение рассчитано на детей 11-17 лет.

Уровень освоения программы – базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Объем программы: на освоение программы каждого года обучения требуются 306 часа.

Срок освоения программы: 6 лет.

Режим занятий:

3 раза в неделю по три урока (40 мин, 10 мин. перемена)

Условия реализации программы:

Прием детей в группу осуществляется с личного согласия ученика, согласия родителей, допуска медицинского работника. Обучение детей ведется поэтапно.

Для реализации программы необходимо распределение воспитанников в учебные группы по возрастам.

1 год обучения:

Возраст занимающихся: 11-13 лет.

Количество учащихся в группе – 15 чел.

2 год обучения:

Возраст занимающихся: 12-14 лет.

Количество учащихся в группе – 12 чел.

3 год обучения:

Возраст занимающихся: 13-15 лет.

Количество учащихся в группе – 10 чел.

4 -6 год обучения (Учебно-тренировочная группа):

Возраст занимающихся: 15-17 лет

Количество учащихся в группе – 8-10 чел.

Обучение проводится в форме групповых учебно-тренировочных занятий с применением индивидуальных занятий.

Основанием для перевода ученика на следующий этап обучения является сдача контрольных нормативов по технике игры и специальной физической подготовке.

1.2. Цель и задачи

Целью программы является углубленное изучение спортивной игры волейбол, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Стратегической целью программы является формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач**:

В области обучения:

- познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать навыки здорового образа жизни
- изучить основы техники и тактики игры в волейбол
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний.

В области воспитания (см. раздел 1.6. Воспитательный потенциал программы).

В области развития:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности обучающегося (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развить физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развить специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу разного уровня.

1.3. Учебный план

1-3 года обучения

Содержание и виды работы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
--------------------------	--------------------	--------	----------	----------------------------

Теоретическая подготовка	9	9	-	Беседа, опрос
Техническая и тактическая подготовка	84	6	78	Тестовые нормативы Наблюдение
Физическая подготовка	111	5	106	Тестовые нормативы Наблюдение
Интегральная подготовка	39	4	35	Тестовые нормативы Соревнования
Игровая подготовка	39	-	39	Тестовые нормативы
Контрольные испытания	24	-	24	
Итого:	306	27	279	

4-6 года обучения

Содержание и виды работы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Теоретическая подготовка	9	9	-	Беседа, опрос
Техническая и тактическая подготовка	84	6	78	Тестовые нормативы Наблюдение
Физическая подготовка	111	5	106	Тестовые нормативы Наблюдение
Интегральная подготовка	39	4	35	Тестовые нормативы Соревнования
Игровая подготовка	39	-	39	Тестовые нормативы
Контрольные испытания	24	-	24	
Итого:	306	27	279	

1.4. Содержание программы

I. Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

1. Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья.
2. Волейбол как вид спорта.
3. Костно-мышечная система, ее строение, функции.
4. Личная и общественная гигиена.
5. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.
6. Закаливание организма.
7. Гигиенические требования к питанию.
8. Систематический врачебный контроль как основа достижения в спорте.
9. Самоконтроль в процессе занятий.
10. Понятие об утомлении и переутомлении.
11. Восстановительные мероприятия.

12. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях.

13. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

14. Общая характеристика спортивной тренировки.

15. Средства, методы и формы организации занятий.

16. Воспитание нравственных, волевых, психологических качеств.

17. Физическая, техническая, тактическая подготовка.

18. Закономерности развития спортивной формы.

19. История развития волейбола.

20. Правила игры и методика судейства.

21. Итоги прошедшего года.

II. Техническая подготовка

Техника нападения

1. *Действия без мяча:* перемещения и стойки - различные способы передвижения в сочетании с выполнением технических приемов нападения и защиты по заданию.

2. *Действия с мячом:*

Имитация передач.

Вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению: у сетки и из глубины площадки, в статическом положении, после перемещения, с последующим нападением. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

I. Передача мяча в прыжке, у сетки - различная по высоте и расстоянию.

II. Передача мяча сверху для нападающего удара.

III. Передача мяча одной рукой сверху стоя, в прыжке: вперед, назад.

3. *Подача мяча.*

I. Нижняя прямая подача.

II. Верхняя прямая подача, на точность с максимальной силой.

III. Верхняя подача на точность по зонам.

Планирующая подача.

Чередование способов подач.

4. *Нападающий удар*

Имитация нападающего удара, его составных частей.

Прямой нападающий удар.

Нападающий удар по ходу, сильнейшей и слабейшей рукой, из зон 3, 4, 5 с различных подач.

Нападающий удар с переводом вправо, влево.

Нападающий удар с задней линии, после остановки вовремя; разбега и прыжка с места.

Техника защиты

1. *Прием мяча:*

Уверенное выполнение приемов мяча различными способами, в опорном положении, с последующим нападением, на страховке блокирующих и нападающих, обманных ударов.

2. *Блокирование:*

Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами с передач различной высоты.

III. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: чередование передач, ударов подач в зависимости от положения, состояния и расстановки команды противника.

Групповые действия: тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах, с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия: тактика игры в нападении со второй передачи игрока передней линии, выходящим к сетки игрокам задней линии: из зоны, из-за игрока.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар; выбор действий: прием в защите или страховка.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании, с блокирующими игроками.

Командные действия: варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии, игрока, выходящего с задней линии; система игры «углом вперед» и «углом назад».

IV. Физическая подготовка

1. Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны и строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч - упражнения с сопротивлением. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

3. Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед, кувырок назад.

4. Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 40 м и до 50-60 м. повторный бег 2-3 x 20-30 м, 2-3 x 30-40 м, 3-4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег 100 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10; в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Медленный бег до 3 мин. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.

Метание малого мяча.

5. Спортивные игры. Волейбол, футбол, ручной мяч.

6. Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

V. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т.д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка волейболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии с перемещением приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25-35 м).

«Челночный бег»: отрезки пробегаются лицом, спиной, правым и левым боком вперед, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (вес до 3 до 6 кг), с поясом - отягощением.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка с изменением направления и способа передвижения, поворот на 360° -прыжком вверх, имитация передачи. То же, но в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки - дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мяч», «Сбей городок», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг).

Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте. То же с разбега 3-7 шагов.

Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии.

Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Разнообразные прыжки со скакалкой.

Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной двумя ногами. То же, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3 x 10 с паузой между ними в 1,5-2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2 x 10), выпрыгивания из полуприседа (сериями 2 x 10); подскоки и прыжки на двух

ногах (1-2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег; рывки с изменениями направления (50-100 м).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки» и т.д.

3. Подводящие упражнения:

- 1) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте.
- 2) Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре.
- 3) Имитация приема мяча:
 - а) стоя на месте;
 - б) с выпадом вперед;
 - в) с выпадом в сторону.

4. Подготовительные упражнения:

- 1) Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения над лицом.
- 2) Броски набивного мяча двумя руками.
 - а) снизу вперед-вверх, стоя на месте;
 - б) снизу вперед-вверх, в выпаде вперед;
 - в) то же, но с боку вперед-вверх;
 - г) то же, в выпаде вперед - в стороны.
- 3) Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега.
- 4) Упражнения для развития прыгучести.
- 5) Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места вне сетки.
- 6) Броски теннисных мячей в цель на полу в прыжке после разбега вне сетки.
- 7) Общеразвивающие упражнения с резиновым амортизатором.

VI. Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных упражнений и упражнений по технике. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера - передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения - броски мяча в корзину.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения).

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).

6. Переключения при выполнении технических действий: индивидуальных в рамках групповых, командных - отдельно в нападении и защите.

VII. Игровая подготовка

1. Учебные игры.

Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4x4, 3x3, 2x2, 4x3, 2x3 и т.д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

2. Контрольные игры.

Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

3. Календарные игры.

Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. После окончания первого года обучения обучающийся должен

знать:

- расстановку игроков на площадке;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в пионербол;
- правильность счета по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- играть в пионербол.

2. После окончания второго года обучения обучающийся должен

знать:

- расстановку игроков на площадке при приеме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счета по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять прием мяча сверху и снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зону 3;
- выполнять передачи мяча снизу и сверху над собой;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар в пол с отскоком от стенки.

3. После окончания третьего года обучения обучающийся должен

знать:

- обязанности игроков на площадке;

- как вести игру в расстановках 2- 4;
- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное и групповое блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2;
- выполнять защитные действия с применением акробатических действий;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня.

4. После окончания четвертого года обучения обучающийся должен

знать:

- способы и принципы самостоятельной разминки;
- международные правила игры в волейбол;

уметь:

- самостоятельно выполнять разминку;
- выполнять судейство двухсторонней игры;
- выполнять планирующую подачу;
- выполнять нападающий удар со второй линии;
- выполнять нападающий удар по укороченной передаче;
- выполнять защитные действия, с применением акробатических действий;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня.

5. После окончания пятого и шестого года обучения обучающийся должен

знать:

- принципы игры с «либеро»;

уметь:

- принимать участие в игре с «либеро»;
- выполнять верхнюю прямую подачу в прыжке;
- в совершенстве владеть всеми техническими и тактическими навыками, полученными за предыдущие года обучения;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Метапредметные результаты:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения спортивных задач;

– 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;

– умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности ее решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в спортивно-тренировочной деятельности;

– умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

– умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с тренером 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.

Личностные результаты:

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

– формирование ответственного отношения к тренировкам, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории личностного развития;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе спортивно-тренировочной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

1.6. Воспитательный потенциал программы

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций спорта; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к спортивным занятиям, спорту в целом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (секции), применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания и самореализации.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей занятия спортом, традиций, праздников, памятных дат и достижений российскими спортсменами;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к спортивной культуре народов России, мировому спорту;
- развитие спортивного самовыражения в волейболе и иных видах спорта.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в волейболе, в подготовке и проведении мероприятий Плана воспитательной работы школы на текущий учебный год, активностей Российского движения детей и молодежи «Движение первых», иных календарных праздников с участием родителей (законных представителей), участие в спортивных сборах, состязаниях и соревнованиях различных уровней.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей в зависимости от возрастной группы) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы

Содержание воспитательной работы	Формы	Сроки исполнения	Ответственный
1. Нравственное воспитание			
Индивидуальное воспитание спортсмена, ознакомление со спортивными событиями в России и мире, роль спорта в нашей стране и мире, роль детского спортивного воспитания	Беседы, дискуссии	В течение года	Тренер
2. Эстетическое воспитание			

Ознакомление с жизнью выдающихся спортсменов, спортивной жизнью других стран, спортивными традициями других народов	Беседы, лекции	В течение года	Тренер
3. Трудовое воспитание			
Воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к труду	Беседы, трудовые десанты, субботники, генеральные уборки	В течение года	Тренер, классный руководитель
4. Работа с родителями			
Проведение родительских собраний, постоянная связь с родителями	Беседы, совместное посещение соревнований, посещение родителями тренировок	В течение года	Тренер, учитель физкультуры, классный руководитель
5. Связь с образовательным процессом			
Контроль за успеваемостью, воспитательная работа совместно с учителями-предметниками	Беседы, участие в педсоветах	В течение года	Тренер, классный руководитель

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарно-тематическое планирование по годам обучения**

1 год обучения

Тема	Количество часов			Дата
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (9 часов)				
Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	2	-	
История развития волейбола	2	2	-	
Терминология в волейболе	2	2	-	
Правила игры в волейбол	2	2	-	
Самоконтроль на занятиях по волейболу	1	1	-	
Техническая и тактическая подготовка (84 часа)				
Передача мяча: - верхняя передача двумя руками сверху; - верхняя передача в прыжке; - нижняя передача; - нижняя передача с перекатом; - нападающий удар с набрасыванием мяча; - нападающий удар по зонам; - скидки по зонам («метр»); - «Взлёт»; - «Метр»; - «Крест»; - «Эшелон»; - «Волна»; - «Прострел»; - нападающий удар со второй линии по зонам.	28	2	26	
Блокирование: - одиночное (зонное, подвижное); - групповое (зонное, подвижное).	28	2	26	
Тактика игры: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	28	2	26	

Физическая подготовка (111 часов)				
Упражнения на развитие силы мышц ног	22	1	21	
Упражнения на развитие ловкости	22	1	21	
Упражнения на развитие выносливости	22	1	21	
Упражнения на развитие гибкости	22	1	21	
Специальная физическая подготовка	23	1	22	
Интегральная подготовка (39 часов)				
Чередование подготовительных упражнений и упражнений по технике	13	1	12	
Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера - передачи мяча	13	1	12	
Скоростно-силовые упражнения - броски мяча в корзину	13	2	11	
Игровая подготовка (39 часов)				
Учебные игры	13	-	13	
Контрольные игры	13	-	13	
Календарные игры	13	-	13	
Контрольные испытания (24 часа)				
Оценка и контроль достижений: - теоретическая; - практическая.	24	-	24	

2 год обучения

Тема	Количество часов			Дата
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (9 часов)				
Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	2	-	
Терминология в волейболе	2	2	-	
Правила игры в волейбол	2	2	-	
Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений	1	1	-	

Самоконтроль на занятиях по волейболу	1	1	-	
Предупреждение травматизма	1	1	-	
Техническая и тактическая подготовка (84 часа)				
Передача мяча: - верхняя передача двумя руками сверху с упражнениями; - верхняя передача в прыжке с упражнениями; - нижняя передача с упражнениями; - нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь.	17	2	15	
Подачи мяча: - нижняя прямая (свеча); - нижняя боковая; - верхняя прямая (планирующая); - верхняя боковая; - верхняя подача в прыжке (силовая)	17	1	16	
Нападающий удар: - нападающий удар с набрасыванием мяча (самостоятельно); - нападающий удар по зонам; - нападающий удар со второй линии; - «Взлёт»; - «Метр»; Изучение н ударов: - «Крест»; - «Эшелон»; - «Волна»; - «Прострел»; - скидка по зонам.	17	1	16	
Блокирование: - одиночное (зонное, подвижное); - групповое (зонное, подвижное).	17	1	16	
Тактика игры: - индивидуальные действия; - групповые действия;	16	1	15	

- командные действия.				
Физическая подготовка (111 часов)				
Упражнения на развитие быстроты движения	22	1	21	
Упражнения на развитие ловкости	22	1	21	
Упражнения на развитие выносливости	22	1	21	
Упражнения на развитие силы мышц ног	22	1	21	
Упражнения на развитие гибкости	23	1	22	
Интегральная подготовка (39 часов)				
Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения)	39	4	35	
Игровая подготовка (39 часов)				
Учебные игры	13	-	13	
Контрольные игры	13	-	13	
Календарные игры	13	-	13	
Контрольные испытания (24 часа)				
Оценка и контроль достижений: - теоретическая; - практическая.	24	-	24	

3 год обучения

Тема	Количество часов			Дата
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (9 часов)				
Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	2	-	
Терминология в волейболе	2	2	-	
Правила игры в волейбол	2	2	-	
Самоконтроль на занятиях по волейболу	2	2	-	
Предупреждение травматизма	1	1	-	
Техническая и тактическая подготовка (84 часа)				

Передача мяча: - верхняя передача двумя руками сверху с упражнениями; - верхняя передача в прыжке с упражнениями; - нижняя передача с упражнениями; - нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь.	17	2	15	
Подачи мяча: - верхняя силовая; - верхняя силовая подача в прыжке	17	1	16	
Нападающий удар: - нападающий удар с набрасыванием мяча (самостоятельно); - нападающий удар по зонам; - нападающий удар со второй линии; - «Взлёт»; - «Метр»; - «Крест»; - «Эшелон»; - «Волна»; - «Прострел»; - нападающий удар со второй линии по зонам	17	1	16	
Блокирование: - одиночное (зонное, подвижное); - групповое (зонное, подвижное).	17	1	16	
Тактика игры: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	16	1	15	
Физическая подготовка (111 часов)				
Упражнения на развитие силы мышц ног	22	1	21	
Упражнения на развитие ловкости	22	1	21	
Упражнения на развитие выносливости	22	1	21	
Упражнения на развитие гибкости	22	1	21	

Специальная физическая подготовка	23	1	22	
Интегральная подготовка (39 часов)				
Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения)	39	4	5	
Игровая подготовка (39 часов)				
Учебные игры	13	-	13	
Контрольные игры	13	-	13	
Календарные игры	13	-	13	
Контрольные испытания (24 часа)				
Оценка и контроль достижений: - теоретическая; - практическая.	24	-	24	

4 год обучения

Тема	Количество часов			Дата
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (9 часов)				
Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	2	-	
Терминология в волейболе	2	2	-	
Правила игры в волейбол	2	2	-	
Самоконтроль на занятиях по волейболу	2	2	-	
Предупреждение травматизма	1	1	-	
Техническая и тактическая подготовка (84 часа)				
Передача мяча: - верхняя передача двумя руками сверху с упражнениями; - верхняя передача в прыжке с упражнениями; - нижняя передача с упражнениями; - нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь.	17	2	15	

Подачи мяча: - верхняя силовая; - верхняя силовая подача в прыжке	17	1	16	
Нападающий удар: - нападающий удар с набрасыванием мяча; - нападающий удар по зонам; - скидки по зонам; - «Взлёт»; - «Метр»; - «Крест»; - «Эшелон»; - «Волна»; - «Прострел»; - нападающий удар со второй линии по зонам.	17	1	16	
Блокирование: - одиночное (зонное, подвижное); - групповое (зонное, подвижное).	17	1	16	
Тактика игры: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	16	1	15	
Физическая подготовка (111 часов)				
Упражнения на развитие силы мышц ног	22	1	21	
Упражнения на развитие ловкости	22	1	21	
Упражнения на развитие выносливости	22	1	21	
Упражнения на развитие гибкости	22	1	21	
Специальная физическая подготовка	23	1	22	
Интегральная подготовка (39 часов)				
Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы)	39	-	39	
Игровая подготовка (39 часов)				

Учебные игры	13	-	13	
Контрольные игры	13	-	13	
Календарные игры	13	-	13	
Контрольные испытания (24 часа)				
Оценка и контроль достижений: - теоретическая; - практическая.	24	-	24	

5-6 год обучения

Тема	Количество часов			Дата
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (9 часов)				
Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	2	-	
Терминология в волейболе	2	2	-	
Правила игры в волейбол	2	2	-	
Самоконтроль на занятиях по волейболу	2	2	-	
Предупреждение травматизма	1	1	-	
Техническая и тактическая подготовка (84 часа)				
Передача мяча: - верхняя передача двумя руками сверху с упражнениями; - верхняя передача в прыжке с упражнениями; - нижняя передача с упражнениями; - нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь.	17	2	15	
Подачи мяча: - верхняя силовая; - верхняя силовая подача в прыжке	17	1	16	

Нападающий удар: - нападающий удар с набрасыванием мяча; - нападающий удар по зонам; - скидки по зонам; - «Взлёт»; - «Метр»; - «Крест»; - «Эшелон»; - «Волна»; - «Прострел»; - нападающий удар со второй линии по зонам.	17	1	16	
Блокирование: - одиночное (зонное, подвижное); - групповое (зонное, подвижное).	17	1	16	
Тактика игры: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	16	1	15	
Физическая подготовка (111 часов)				
Упражнения на развитие силы мышц ног	22	1	21	
Упражнения на развитие ловкости	22	1	21	
Упражнения на развитие выносливости	22	1	21	
Упражнения на развитие гибкости	22	1	21	
Специальная физическая подготовка	23	1	22	
Интегральная подготовка (39 часов)				
Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий	13	2	11	
Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы)	13	1	12	
Переключения при	13	1	12	

выполнении технических действий: индивидуальных в рамках групповых, командных - отдельно в нападении и защите				
Игровая подготовка (39 часов)				
Учебные игры	13	-	13	
Контрольные игры	13	-	13	
Календарные игры	13	-	13	
Контрольные испытания (24 часа)				
Оценка и контроль достижений: - теоретическая; - практическая.	24	-	24	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические средства:

- спортивный зал,
- спортивные площадки на открытом воздухе,
- различные мячи (баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные),
- волейбольная сетка;
- стойки;
- скакалки,
- гимнастические палки.

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя:

- содержание инструктажа по правилам техники безопасности для обучающихся на учебном занятии, во время выездных занятий, проведения массовых мероприятий и т.п.;
- перечень основных понятий, изучаемых в ходе реализации программы по годам обучения;
- план соревновательной деятельности на учебный год;
- оценочные материалы.

2.3. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

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

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Волейбол», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопинговое образование.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль проводится в ходе тренировочных занятий. Выявляется качество выполнения заданий педагога.

Промежуточный контроль проводится каждый год в форме сдачи тестовых нормативов по волейболу и участию в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится в конце освоения программы также в форме сдачи тестовых нормативов по волейболу и участию в соревнованиях.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе предполагает соотнесение следующих параметров и критериев:

1 год обучения

1. Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года

Девочки

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		2	3
1.	Челночный бег 5X6 м (с)	11,9 -12,2	11,5-11,8
2.	Прыжок в длину с места (см)	90-95	100-105
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5-7	8-9
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек. (раз)	7-9	8-10
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	4	6
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз)	2	4
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	4	8
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	3	7
9.	Нижняя прямая подача (раз, из 10)	1	3

Мальчики

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		2	3
1.	Челночный бег 5Х6 м (с)	11,1-11,3	10,5-10,8
2.	Прыжок в длину с места (см)	115-118	120-125
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8-10	11-13
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	15-16	17-18
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	6	8
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз)	3	5
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	5	10
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	4	8
9.	Нижняя прямая подача (раз, из 10)	2	5

2 год обучения

1. Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года

Девочки

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		4	5
1.	Челночный бег 5Х6 м (с)	11,1-11,4	10,7-11,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	110-105	120-125
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8-9	10-11
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек. (раз)	12-14	15-17
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	8	10
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз).	6	8
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	12	15
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	11	12
9.	Нижняя прямая подача (из 10 раз)	5	4

Мальчики

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		4	5
1.	Челночный бег 5Х6 м (с)	10,2-10,5	9,9-10,1
2.	Прыжок в длину с места (см)	125-130	133-138
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-20	21-22
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек. (раз)	20-21	22-23
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	10	12
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз)	8	10
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	15	18
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	12	14
9.	Нижняя прямая подача (из 10 раз)	7	5

2. Соревнования по мини-волейболу

3 год обучения**1. Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года****Девочки**

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		6	7
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	15	18
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	10	15
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	4	6
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	4	6
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	15	18
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	4	6
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,3-10,6	9,9-10,2
8.	Прыжок в длину с места (см)	130-140	140-150
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	18-20	21-22
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	12-13	13-14

Мальчики

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		6	7
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	18	21
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	12	17
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	4	6
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	5	7
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	18	21
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	5	7
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,7-9,8	9,6-9,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	140-145	150-160
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	23-24	25-26
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	18-19	20-21

2. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

4 год обучения

1. Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года

Девушки

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		8	9
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	30	35
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	15	20
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	5	6
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	6	7
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	15	20
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	8	12
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,6.-9,8	9,3-9,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	160-170
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	21-22	23-24
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13-14	14-15

Юноши

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		8	9
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	35	40
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	18	23
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	6	7
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	7	8
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	20	25
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	10	14
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,3-9,4	9,1-9,2
8.	Прыжок в длину с места (см)	180-190	195-210
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	27-28	28-29
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	22-23	23-24

2. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете).

Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

5-6 год обучения

1.Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года

Девушки

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		10	11
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	38	42
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	25	30
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	7	8
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, в заданную часть площадки, из 10 попыток (раз)	6	7
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	22	25
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	14	16
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с.)	9,0-9,2	98,7-8,9
8.	Прыжок в длину с места (см.)	170-175	180-185
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек.)	25-26	27-28
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	17-18	18-19

Юноши

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		10	11
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	43	45
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	25	28
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	8	9
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	8	9
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой. (раз)	28	33
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно, (раз)	15	18
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	8,7-8,8	8,6-8,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	215-220	225-230
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	31-32	32-33
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	26-27	28-29

2. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: *фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.*

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств.

Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает - поочередное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочередные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Программа включает в себя следующие темы обучения (для всех групп):

1. *Общая физическая подготовка.*

Строевые, гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборье), спортивные и подвижные игры, ходьба на лыжах и коньках.

2. *Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации, необходимых качеств при ловле, передачи и броска мяча.

3. *Психологическая подготовка.*

Воспитание высоких моральных, волевых качеств, установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности, адаптации к условиям соревнований.

4. *Восстановительные мероприятия.*

Педагогические средства, специальные психологические воздействия, гигиенические средства, медико-биологические средства.

5. *Теоретическая подготовка.*

Беседы, просмотр видеofilьмов, прессы, литературы.

6. *Техническая подготовка*

а) техника нападения;

- техника передвижения;
 - техника владения мячом;
- б) техника защиты:
- техника передвижения;
 - техника овладения мячом.
7. *Тактическая подготовка*
- а) техника нападения:
- индивидуальные действия с мячом и без мяча;
 - групповые действия;
 - командные действия;
- б) техника защиты:
- индивидуальные действия;
 - групповые действия;
 - командные действия.
8. *Интегральная подготовка.*
9. *Участие в соревнованиях и контрольных играх.*

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований различного уровня.

В основе тренировочного процесса лежат принципы гуманистического образования, природосообразности.

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Аросев Д.А., Бавина Л.В. Методика физического воспитания школьников. - М.: Просвещение, 1998.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1995.
3. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 2004.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: АСТ, 2004.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
7. Директивные материалы Комитета по физической культуре и спорту и федерации волейбола РФ.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Олимпийский комитет России www.olympic.ru
3. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
4. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
Спортивные разряды по волейболу frs24.ru/st/razryad-voleybo

Литература для обучающихся:

1. Журналы: «Спортивные игры», «Физкультура в школе», «Теория и практика физической культуры» 2001-2007 гг.