

Управление по образованию Администрации
Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Рыльская детско-юношеская спортивная школа»

Принята
на педагогическом совете
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»
(протокол № 4 от 12 мая 2021 года)

Утверждена
приказом МБОУ ДО
«Рыльская ДЮСШ»
№ 1-32 от 12 мая 2021 года
Директор А. Н. Кириченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО_СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ

«ОФП в ВОЛЕЙБОЛЕ»

Базовый уровень

2021-2022 уч. года

Срок реализации-1 год

(42 недели, 126 часов)

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составитель:

Камнев Константин Геннадьевич
тренер-преподаватель

г. Рыльск, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	5
3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
6.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	12
7.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	27
8.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	27
9.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	28
10.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	30
11.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	22
12.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	35

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу МБОУ ДО «Рыльская детско-юношеская спортивная школа»

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями);

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

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.

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 адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися,

избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

2.Цели и задачи программы

Цель программы: сформировать разностороннее физическое развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития волейбола;
- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся с правилами судейства и организацией проведения соревнований;

обучить:

- навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- основным и специальным элементам игры в волейбол, знаниям стратегии и тактики игры;
- групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания;

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и волейболом;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм);
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Форма обучения: очная, групповая.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: проводятся 3 раза в неделю по 1 часа.

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 – 15 человек.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (42 учебных недели), её объём 126 часов.

3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся: Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры Учащиеся получают возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять

утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития - иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма -технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях.

4.Учебный план

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 3 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	65	3	62	Зачёт
2.	Технико-тактическая подготовка	49	2	47	Зачёт
3.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Зачёт
4.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
5.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
6.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Всего часов:		126	7	119	

5.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 вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. 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 в защите
18. Прием снизу верхней прямой подачи.
19. Соревнования на точность выполнения подачи.
20. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
21. Прием мяча снизу через сетку.
22. Соревнования на количество подач без промаха.
23. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
24. Техника блокирования
25. Прием снизу мяча, направленного ударом.
26. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
27. Нападающий удар по закреплённому мячу.
28. Одиночное блокирование.
29. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
30. Совершенствование техники стоек и перемещений.
31. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
32. Одиночное и групповое блокирование.
33. Передача мяча над собой.
34. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
35. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
36. Совершенствование техники стоек и перемещений.
37. Многократные передачи мяча над собой в движении.
38. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
39. Совершенствование техники передачи мяча.
40. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
41. Совершенствование техники приемов мяча.
42. Совершенствование техники выполнения подачи.

43. Одиночное блокирование.

44. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи усетки.

- 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 3 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 4. 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 (поупрощенным правилам).

Тема 5. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. 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.

6. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Понятие ОФП. 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. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Понятие ОФП. 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. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль

5	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль

14	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя передача одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя передача одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	зачеты, тестирования	1	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предварительный контроль
22	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	зачеты, тестирования	1	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предварительный контроль

23	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	зачеты, тестирования	1	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предварительный контроль
24	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	зачеты, тестирования	1	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предварительный контроль
25	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	1	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

32	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивныйзал	Текущий контроль
33	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивныйзал	Текущий контроль
34	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивныйзал	Текущий контроль
35	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивныйзал	Текущий контроль
36	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивныйзал	Текущий контроль
37	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивныйзал	Текущий контроль
38	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивныйзал	Текущий контроль
39	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивныйзал	Текущий контроль

40	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль

48	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль

57	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль

66	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль

		нию						
74	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар с отскоком от блока в	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар с отскоком от блока в	Спортивный зал	Текущий контроль
78	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль

82	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
84	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
85	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль
88	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
90	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивная площадка	Текущий контроль

91	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль
93	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль
94	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
95	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
96	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль

109	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивная площадка	Текущий контроль
110	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
111	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
112	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Скидка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
113	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Скидка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
114	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
115	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
116	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
117	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль

118	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль
119	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль
120	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
121	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
122	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
123	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
124	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	зачеты, тестирования	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
125	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	зачеты, тестирования	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
126	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	зачеты, тестирования	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

7. Условия реализации программы

Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения. Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный и тренажерный залы;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- стойки волейбольные - 2 шт.
- мячи волейбольные - 15 шт.
- шведская стенка - 4 шт.
- насос - 4 шт. Снаряды:
- гимнастические стенки;
- турники навесные;
- перекладина;
- гимнастические скамейки.

8. 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.

9. Оценочные материалы (на конец учебного года) 7-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
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		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
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		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
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
----	---	---	---	---	----	----	---

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
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		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
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		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	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

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	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 перекладине (юноши); сгибание/разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	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 перекладине (юноши); сгибание/разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

10.Методический материал

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 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;

- отвлечение внимания.

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).

11. 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);

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.

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.

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	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	5
8	Эспандеры лыжные	15
9	Скакалки	10
10	Стадион	1
11	Ноутбук	1

12.Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Благущ, П.А. К теории тестирования двигательных способностей / П.А. Благущ. -Москва: Физкультура и спорт, 2013 - 130 с.
3. Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Екатерина Павловна, Творческая активность в спортивном воспитании, 2014г
4. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12 / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.
5. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. —Пермь:МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.
6. Дукальская, А.В. Современное представление о развитии физических качеств волейболистов / А.В. Дукальская. -Ростов-на-Дону: Научно-методический центр, 2011 - 24 с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>