

Управление образование г.Волгодонска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 Г. ВОЛГОДОНСКА

**ПРИНЯТО**

на заседании методического совета  
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска  
Протокол от 16.08.2023 № 5



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО СШ № 4  
г. Волгодонска

А.А. Сиволапов  
Приказ от «16» августа 2023 г. №100

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

**Уровень программы:** базовый

**Вид программы:** модифицированная

**Тип программы:** разноуровневая

**Возраст детей:** мальчики от 7 до 17 лет

**Срок реализации:** 1 год -144 часа

Стартовый уровень – 12 недель (48 часов)

Базовый уровень – 24 недели (96 часов)

**Разработчики:**

инструктор-методист Гнедко К.А.

тренер-преподаватель Щенникова М.А.

Волгодонск  
2023

**ОГЛАВЛЕНИЕ:**

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
2.1	Учебный план .....	7
2.2	Календарный учебный график.....	17
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
3.1	Условия реализации программы.....	18
3.2	Форма контроля и аттестации.....	18
3.3	Планируемые результаты.....	19
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	21
V.	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	25
VI.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	26
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	28
	Приложение №1.....	28
	Приложение №2.....	36

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» разработана с целью создания условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по спортивной дисциплине «волейбол» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 4 г. Волгодонска (МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска).

**Актуальность** программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей волейболом продолжает увеличиваться. Сегодня волейбол играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают волейбол одним из основных средств физического воспитания детей. Многообразие технических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Кроме того у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Приобщение детей к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, отмечено в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Программа разработана с учетом современных идей и актуальных направлений развития физической культуры, спорта и образования. Программа составлена в соответствии с действующими правовыми актами и нормативными документами.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

**Отличительные особенности программы.** Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике волейбола и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами волейбола. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

В соответствии с Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, одним из принципов реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость, которая учитывает разный уровень развития и разную степень освоенности содержания программы детьми. Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

В отличие от уже существующих программ, данная программа разработана для мальчиков 7-17 лет и рассчитана на 1 год, где «Стартовый уровень» составляет 12 недель (48 часов), «Базовый уровень» - 24 недели (96 часов).

Программа предполагает изучение разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, инструкторская и судейская практика. По окончании реализации программы для оценки уровня физической подготовленности выступает тестирование по общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении обучения с освоением всего огромного арсенала техники волейбола в игровых формах.

**Цель программы:** укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями волейболом.

**Задачи:**

**Предметные:**

- обучение техники избранного вида спорта (волейбол);
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

**Метапредметные:**

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

**Личностные:**

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности волейболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Характеристика программы**

**Направленность программы,** в рамках которой реализуется дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» - физкультурно-спортивная.

**Форма реализации образовательной программы:** традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение одного года в одной образовательной организации.

**Вид программы:** модифицированная.

**Тип программы:** разноуровневая.

**Уровень освоения:** базовый.

**Язык реализации программы:** русский язык.

**Объем программы, срок освоения.** Программа рассчитана на 1 год – 144 часа.

Стартовый уровень – 12 недель (48 часов).

Базовый уровень – 24 недели (96 часов).

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

**Форма организации занятий:** групповое учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

**Формы организации деятельности учащихся:** - фронтальная (работа со всеми одновременно);

- групповая (организация работы в малых группах, в парах, для выполнения определенных задач; группы могут выполнять одинаковые ил разные задания, состав групп или пар может меняться в зависимости от целей деятельности);

- индивидуальная (выполнение самостоятельных заданий, с учетом возможностей детей).

**Формы проведения занятий (виды занятий):** основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно может быть построено

традиционно, так и в форме: беседы, обучающие игры, показательные выступления, соревнования, праздника, мастер-класса.

**Формы подведения итогов реализации программы:** тестирование по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Тестирование проводится по окончании реализации программы. Итоги тестирования оформляются в виде протокола, утвержденного руководителем образовательной организации. Учащиеся не прошедшие итоговое тестирование могут повторно пересдать (сдать) через две недели. Обучающимся, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу и прошедшим итоговое тестирование, выдаются сертификаты, могут устанавливаться другие виды поощрений (грамоты, призы и т.д.)

**Адресат программы:** программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 7 до 17 лет. Группы детей для обучения набираются все желающие, без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии медицинского допуска к занятиям волейболом.

**Наполняемость группы:** Численный состав группы 15-28 человек. При комплектовании групп рекомендуется объединять обучающихся не более трех смежных возрастов.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

Режим учебно-тренировочной работы отражен в общем учебном плане и рассчитан на 1 год (144 часа):

- Стартовый уровень: 12 недель (48 часов).
- Базовый уровень: 24 недели (96 часов).

Общий учебный план на 1 год (144 часа) учебно-тренировочных занятий по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
<b>Уровень «Стартовый»</b>					
Общее количество тренировочных часов - 48 часов					
1.	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение/ Опрос
2.	Теоретическая подготовка	2	-	2	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	1	21	22	Текущий контроль / Выполнение норматива
4.	Специальная физическая подготовка	1	8	9	Текущий контроль / Выполнение норматива
5.	Техническая подготовка	2	12	14	Текущий контроль / Соревнования
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	-
<b>Уровень «Базовый»</b>					
Общее количество тренировочных часов - 96 часов					
1.	Вводное занятие	1	1	2	Педагогическое наблюдение/ Опрос
2.	Теоретическая подготовка	3	-	3	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	1	27	28	Текущий контроль / Выполнение норматива

4.	Специальная физическая подготовка	1	14	15	Текущий контроль / Выполнение норматива
5.	Техническая подготовка	2	27	29	Текущий контроль / Соревнования
6.	Тактическая подготовка	1	5	6	Текущий контроль / Соревнования
7.	Инструкторская и судейская практика	1	4	5	Опрос/ Текущий контроль
8.	Соревнования	-	2	2	Соревнования
9.	Самостоятельная работа	1	3	4	-
10.	Контрольные нормативы	-	2	2	Выполнение норматива
<b>Итого:</b>		<b>11</b>	<b>85</b>	<b>96</b>	

### Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Подвижные игры.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

*Уровень «Стартовый»*

Теория: 1. *Физическая культура и спорт в России.* Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения и развития избранного вида спорта.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице.

4. *Основы техники и тактики избранного вида спорта.* Основные понятия о спортивной технике и тактике избранного вида спорта.

5. *Оборудование и инвентарь.* Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемый в процессе тренировки, соревнований.

6. *Спортивные соревнования.* Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке спортсменов.

### *Уровень «Базовый»*

Теория: 1. *Физическая культура и спорт в России.* Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения и развития избранного вида спорта.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

4. *Основы техники и тактики избранного вида спорта.* Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

5. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства, технические средства.

6. *Спортивные соревнования.* Правила соревнований по избранному виду спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Практика:-

### Раздел 3.Общая физическая подготовка

#### *Уровень «Стартовый», «Базовый»*

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Элементы ОФП.

Практика: Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### Раздел 4. Специальная физическая подготовка

##### *Уровень «Стартовый», «Базовый»*

Теория: Понятие СФП. Функции СФП. Физические качества (сила, гибкость, прыгучесть, выносливость, координация).

Практика:

**Бег** с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

**Подвижные игры:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз,

руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

**Упражнения с отягощениями** (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

**Прыжки** на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

**Упражнения с резиновыми амортизаторами.** Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

**Упражнения с набивным мячом.** Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

**Многократные броски набивного мяча** (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**Упражнения с волейбольным мячом** (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же,

поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## Раздел 5. Техническая подготовка

Теория: Понятие техническая подготовка, цель и задачи. Основная терминология. Техника нападения. Техника защиты.

Практика:

### 1. Техника нападения.

*Уровень «Стартовый»*

**Перемещения и стойки.** Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

**Передачи:** Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

*Уровень «Базовый»*

**Отбивание мяча кулаком** через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

**Поддачи:** нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6 м, 9 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

**Нападающие удары:** прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

## 2. Техника защиты.

### Уровень «Базовый»

**Перемещения и стойки:** то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

**Прием сверху двумя руками:** прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

**Прием снизу двумя руками:** прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

**Блокирование:** одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## Раздел 6. Тактическая подготовка.

**Теория:** Понятие тактика. Разновидности тактики. Понятие тактика нападение и её особенности. Понятие тактика защиты и её разновидности.

**Практика:**

### Тактика нападения.

#### Уровень «Базовый»

**Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

**Групповые действия:** взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

**Командные действия:** прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### Тактика защиты.

### *Уровень «Базовый»*

*Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## Раздел 7. Инструкторская и судейская практика

### *Уровень «Базовый»*

*Теория:* Основная терминология. Тренировочное занятие, его части и формы организации. Понятие соревнования. Правила соревнований. Судейство соревнований.

*Практика:* Сдачи рапорта, самостоятельный подбор ОРУ, построение тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

## Раздел 8. Соревнования

### *Уровень «Базовый»*

*Теория:* -

*Практика:* Участие в товарищеских встречах, внутришкольных соревнованиях.

## Раздел 9. Самостоятельная работа.

### *Уровень «Базовый»*

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во вне тренировочное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и

закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;

- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

*Теория:* Понятие самостоятельная работа.

*Практика:* Задания и темы для самостоятельной работы тренер-преподаватель формирует самостоятельно, с учетом способностей детей, уровня подготовки. Задания могут быть как индивидуальные, так и групповые.

Раздел 10. Контрольные нормативы.

*Уровень «Стартовый», «Базовый» - 1-й, 2-й год обучения*

*Теория:* -

*Практика:* Выполнение комплекса упражнений по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся.

## **2.2 Календарный учебный график находится в приложении №1**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» рассчитана на 1 год обучения.

Дата начала учебного периода - 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Количество учебных недель в 1 году обучения – 36 недель.

Количество учебных часов – «Стартовый уровень» - 48 часов, «Базовый уровень» - 96 часов.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение** реализации программы – необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

Наименование основного оборудования	Единица измерения	Кол-во единиц (в расчете на 1 группу)
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>		
Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
Мяч волейбольный	шт.	20
Протектор для волейбольных стоек	шт.	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>		
Барьер легкоатлетический	шт.	15
Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	шт.	16
Корзина для мячей	шт.	2
Мяч футбольный	шт.	2
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	3
Скакалка гимнастическая	шт.	15
Скамейка гимнастическая	комплект	4

**Кадровое обеспечение.** Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другие специалистами имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу. Допускается среднее или высшее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

#### 3.2 Формы контроля и аттестации

Контроль осуществляется на протяжении всего обучения. Существует несколько видов контроля:

- оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;
- текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку педагога.

Методы отслеживания результативности включают собеседование, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Контроль освоение программного материала осуществляется тренером-преподавателем и включает несколько критериев:

- выяснение уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестирований;
- освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля педагогом.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий:

- текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;
- промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля.

Результаты выполнения обучающимися заданий фиксируются посредством фото видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

По окончании прохождения базового уровня программы проводится итоговое тестирование. Тестирование проводится в виде выполнения комплекса упражнений по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Результаты итогового тестирования формируются в виде протокола.

### 3.3 Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «волейбол» обучающиеся достигнут определённые результаты:

#### **Предметные:**

- овладение техникой избранного вида спорта волейбол;
- имеют знания о строении и функционировании организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- развиты жизненно важные двигательные умения и навыки;
- владеют теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

#### **Метапредметные:**

- имеют положительную динамику в развитии интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- проявляют навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью, познавательную активность;
- развиты такие качества, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

**Личностные:**

- проявляют устойчивый интерес и любви к занятиям спортом, в частности волейболу, ответственно относятся к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества: ответственность, целеустремленность, патриотизм; дисциплинированность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется на весь период обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств и методов, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного тренировочного периода.

##### **Методы обучения:**

- словесные - методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Создавая представление об упражнении, тренер-преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Обучающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение. Тренер-преподаватель должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь обучающемуся установить правильную координацию движений.

В практике обучения определились два способа изучения упражнений - целостный и расчлененный.

Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют, без расчленения на составные элементы.

- объяснительно-иллюстративный методы, при котором учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

##### **Методы воспитания:**

- убеждения (рассказ, разъяснение, эмоциональное словесное воздействие на обучающегося): формирование сознания личности, взглядов, убеждений;
- упражнение - как метод воспитания представляет собой многократное повторение детьми положительных действий, способов и форм поведения в целях их закрепления в личном опыте детей. Конечная цель упражнения - сформировать общественно ценные навыки и привычки, создать у детей устойчивую основу поведения в соответствии с общественными культурными нормами.

- стимулирования и мотивирования деятельности и поведения. Осуществляется путем совершенствования естественных потребностей, обучающихся к соперничеству и приоритету, направленному на воспитание нужных качеств. Поощрение положительной оценки, где способом является слово, жест, мимика, благодарность;

- контроля и самоконтроля. Осуществляются через опросы, беседы с родителями и создание ситуации для изучения обучающихся.

#### **Педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие технологии является самой значимой, так как она оказывает наибольшее влияние на здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии учитывают пол и возраст обучающегося, его текущее состояние и физическую подготовку. Технологии отвечают за создание безопасного и комфортного, здорового психологического климата на учебно-тренировочном занятии. Как правило, обучающийся может испытывать стресс, из-за очень активной деятельности, вследствие чего появляются проблемы в процессе обучения. Здоровьесберегающие технологии помогают сформировать адекватное восприятие программы, у обучающегося появляется положительная мотивация к процессу обучения в целом. На занятиях обеспечиваются необходимые условия в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами (освещение, характеристики воздуха, температурный режим в помещении);

- игровые технологии – игровая деятельность на занятиях занимает важное место. Ценность этой технологии заключается в том, что в игре и в подборе игровых методик учитывается психологическая и педагогическая природа ребенка. Все игры, которые тренер-преподаватель вводит в учебно-тренировочный процесс, отвечают интересам и потребностям детей. Игра – это не только возможность активно двигаться, но также и технология, в процессе которой обучающийся осваивать новые умения и навыки;

- соревновательные технологии основная цель заключается в стимуляции максимального проявления двигательных способностей учащихся. Этот метод приводит к повышению эмоциональной направленности занятия, к увеличению интереса, целеустремленности в том, чтобы добиться максимального результата. Во время соревнований обучающиеся совершенствуют свои физические качества;

- лично-ориентированное обучение позволяет сделать занятие более индивидуализированным. Тренер-преподаватель учитывает качества обучающихся, уровень их подготовки;

- групповые технологии – это технологии обучения в совместной деятельности для решения определенных задач, где ведущей формой познавательной деятельности является сотрудничество. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто выполнять что-то вместе. Это выработка у обучающихся желания действовать сообща, когда они контролируют друг друга и помогают участнику команды в процессе выполнения упражнений.

- дистанционное обучение, является организованная самостоятельная работа учащихся с использованием учебно-методических материалов (печатные, электронные, аудио- или видеоматериалы).

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, мессенджеров и т.д. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе социальных сетей, мессенджеров или на электронную почту тренера-преподавателя (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе мессенджере.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий. Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видеоуроков при дистанционном обучении.

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

**Форма организации занятий:** основной формой является групповое учебно-тренировочное занятие. Оно может быть построено традиционно, так и в форме: беседы, обучающие игры, соревнования, праздника, мастер-класса.

**Алгоритм учебного занятия.** Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть решает задачи: - подготовка организма обучающихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части);

- формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Средства, используемые в подготовительной части занятия: строевые упражнения, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Основная часть решает задачи: - формирование двигательных навыков;

- развитие физических качеств;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.

Средства, используемые в основной части занятия: - физические упражнения;

- эстафеты;
- подвижные игры:
- изучение и совершенствование основ техники и тактики волейбола.

Заключительная часть решает задачи: - создание условий для постепенного перехода от возбужденного состояния, вызванного двигательной деятельностью, к спокойному состоянию;

- подведение итогов занятия.

Средства, используемые в заключительной части занятия: спокойная ходьба, упражнения на внимание, малоподвижные игры.

**Информационно-методическое обеспечение** тренировочного процесса осуществляется из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Широко используется дистанционный просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике, с последующим анализом и обсуждением.

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Критерии и показатели оценки эффективности программы:

- стабильный состав;
- интерес обучающихся к обучению, пропаганда занятий физической культурой и спортом;
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности и личностных качеств обучающихся;
- результативное участие обучающихся в объединении в спортивных мероприятиях различного уровня.

Мониторинг уровня физической подготовленности проводится на основании результатов тестирования комплекса упражнений программы. Выполненные упражнения оцениваются по балльной системе. За невыполненные упражнения балл не ставится. При подведении итогов в зачет идет общая сумма баллов.

### Уровень освоения программы

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
30-24 баллов	23-17 баллов	16-8 баллов

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Упражнения	Единица измерения	Мальчики				
		Баллы				
		5	4	3	2	1
<b>Нормативы общей и специальной физической подготовки</b>						
Челночный бег 5×6м	с	12,4	12,2	12,1	12,0	11,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	10	9	8	7	6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	115	110	100
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+4	+3	+2	+1
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	39	38	37	36	35
Бег на 30 м	с	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8

Итоги тестирования оформляются в виде протокола, утвержденного руководителем образовательной организации (Приложение №2). Учащиеся не прошедшие итоговое тестирование могут повторно пересдать (сдать) через две недели.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ).
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека среды обитания».
8. Устав МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска.

### Список основной литературы для педагога:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.:ФиС,1983.
2. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 1986.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. -М.: Медицина. 1988.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М.: ФиС, 1978.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. -М.: Фис, 1991.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - Москва, 1988 г.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - Москва, 1998
8. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. -Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
10. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. - М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
11. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
12. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
13. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. - М.: ФиС, 1985.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - Москва, 1998 г.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М. 2000.

17. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. -М.: Ф и С, 1986.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
19. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». -Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
20. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. -М.: Ф и С, 1981.
21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
22. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
23. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
24. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
25. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед.вузов.–М.: Академия, 2000г.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Международной федерации волейбола - <https://www.fivb.com>
2. Российской федерации волейбола - <https://volley.ru>
3. Федерация волейбола Ростовской области - <https://donvolley.ucoz.ru>
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
5. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com>
6. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение №1

### Календарный учебный график

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Уровень «Стартовый»</b>							
1.		Инструктаж по ТБ	2		Вводное занятие		Педагогическое наблюдение/ Опрос
2.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
3.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
4.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
5.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
6.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
7.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов

8.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
9.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
10.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
11.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
12.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
13.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
14.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
15.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
16.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
17.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных	2		Учебно-тренировочное		Текущий контроль / Выполнение

		возможностей организма			занятие		нормативов
18.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
19.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
20.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
21.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
22.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
23.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
24.		Развитие двигательных качеств Техническая и тактическая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
<b>Уровень «Базовый»</b>							
25.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов

26.		Развитие двигательных качеств подготовка Повышение функциональных возможностей организма	Техническая	2		Учебно- тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
27.		Развитие двигательных качеств подготовка Повышение функциональных возможностей организма	Техническая	2		Учебно- тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
28.		Развитие двигательных качеств подготовка Повышение функциональных возможностей организма	Техническая	2		Учебно- тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
29.		Развитие двигательных качеств подготовка Повышение функциональных возможностей организма	Техническая	2		Учебно- тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
30.		Развитие двигательных качеств подготовка Повышение функциональных возможностей организма	Техническая	2		Учебно- тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
31.		Развитие двигательных качеств подготовка Повышение функциональных возможностей организма	Техническая	2		Учебно- тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
32.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.		2		Учебно- тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
33.		Развитие двигательных качеств подготовка Повышение функциональных возможностей организма	Техническая	2		Учебно- тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
34.		Развитие двигательных качеств подготовка Повышение функциональных возможностей организма	Техническая	2		Учебно- тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
35.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега.		2		Учебно- тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов

		Техническая подготовка.				
36.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль / Выполнение нормативов
37.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль / Выполнение нормативов
38.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль / Выполнение нормативов
39.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль / Выполнение нормативов
40.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль / Выполнение нормативов
41.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль / Выполнение нормативов
42.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль / Выполнение нормативов
43.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль / Выполнение нормативов
44.		Развитие двигательных качеств Техническая и тактическая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль / Выполнение нормативов
45.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных	2		Учебно-тренировочное	Текущий контроль / Выполнение

		возможностей организма			занятие		нормативов
46.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
47.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
48.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
49.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
50.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
51.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
52.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
53.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
54.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов

55.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
56.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
57.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
58.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
59.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
60.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
61.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
62.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
63.		Развитие двигательных качеств Техническая и тактическая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
64.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных	2		Учебно-тренировочное		Текущий контроль / Выполнение

		возможностей организма			занятие		нормативов
65.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
66.		Развитие двигательных качеств Техническая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
67.		Развитие двигательных качеств Техническая и тактическая подготовка Повышение функциональных возможностей организма	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
68.		Основы знаний (теоретическая подготовка) Развитие двигательных качеств. Разновидности ходьбы и бега. Техническая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов
69.		Соревнования	2		Соревнование		Текущий контроль / Выполнение нормативов
70.		Самостоятельная работа	4		Самостоятельная работа		
71.		Контрольные нормативы.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение нормативов

