

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического Совета  
МБУ ДО СШ  
Песчанокопского района  
протокол № 4  
от «30» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБУ ДО СШ  
Песчанокопского района  
\_\_\_\_\_ Е.В. Гузиёва  
Приказ № 161 - т/д  
от «30» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Уровень программы:** базовый.

**Вид программы:** типовая.

**Уровень программы:** модульная.

**Возрастная категория:** дети от 7 до 17 лет.

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчики программы:**

тренера–преподаватели по волейболу

Ромащенко А.С, Калитина Е.А.,

Нейфельд Е.Г.

**Методическое сопровождение:**

директор МБУ ДО СШ

Песчанокопского района Гузиёва Е.В.

с. Песчанокопское

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|       |  |    |
|-------|--|----|
|       | <i>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</i>               | 3  |
| 1.1.  | Пояснительная записка  | 3  |
| 1.2.  | Введение   | 4  |
| 1.3.  | Направленность Программы   | 5  |
| 1.4.  | Актуальность программы   | 5  |
| 1.5.  | Педагогическая целесообразность Программы                                  | 5  |
| 1.6.  | Новизна Программы  | 5  |
| 1.7.  | Отличительные особенности Программы  | 5  |
| 1.8.  | Адресат Программы  | 6  |
| 1.9.  | Сроки реализации Программы   | 6  |
| 1.10. | Формы обучения и режим занятий по программе                                | 7  |
| 1.11. | Особенности организации образовательного процесса                          | 8  |
| 1.12. | Цель и задачи программы  | 8  |
| 1.13. | Учебный план и содержание Программы  | 8  |
| 1.14. | Планируемые результаты и способы их проверки                               | 18 |
|       | <i>Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий Программы</i> | 19 |
| 2.1.  | Формы контроля и подведение итогов реализации Программы                    | 19 |
| 2.2.  | Методическое обеспечение программы   | 21 |
|       | Список литературы  | 21 |
|       | Приложение   | 22 |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

6 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17. Устав МБУ ДО СШ Песчанокопского района.

18. Положения о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

## **1.2. Введение**

Среди приоритетных направлений государственной политики вопросы создания здоровьесберегающего пространства, улучшения материально-технической базы спорта, расширения доступности и значимости физической культуры и спорта как важного фактора для решения, прежде всего, социально-педагогических проблем, особенно остро стоящих для подрастающего поколения. Приобщение детей и подростков 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.

Особенность подросткового возраста заключается в том, что это период сильнейших изменений и перестроек, происходит постепенная подготовка детского организма к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам. Трансформации затрагивают не только биохимический, нейрофизиологический, физический аспект, но психологический и социальный, что отзывается в кризисе идентичности, что может выражаться не только в конструктивной реализации, но и в деконструктивном поведении. И в данный жизненный период организованные занятия физической культурой и спортом имеют колоссальное значение. Реализация спортивной деятельности не только укрепляет здоровье подростка, позволяя стать ему более выносливым, что весьма важно при современном ритме жизни, но и оказывает интегральное влияние на все сферы психической

организации ребенка: когнитивную, эмоциональную, поведенческую, мотивационную, волевою.

### **1.3. Направленность Программы** – физкультурно-спортивная.

### **1.4. Актуальность Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол», составленная в соответствии с современными требованиями, помогает решать вопросы формирования мотивации подрастающего поколения к активному образу жизни, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, тем самым способствует его физическому, духовному, интеллектуальному и здоровьесберегающему воспитанию. В этом состоит актуальность программы.

**1.5. Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**1.6. Новизна Программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **1.7. Отличительные особенности Программы**

В соответствии с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125) настоящая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие:

1. Направленность содержания программы. В приоритете овладение оздоровительно-физкультурными компетенциями, а не только физкультурно-спортивными средствами волейбола.
2. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Средством оценки уровня физической подготовленности выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), подготовка к которому преследует решение и воспитательных задач.
3. Более глубокое содержание предмета. У обучающихся, проявивших желание и предрасположенность к занятиям волейболом в рамках изучения этой дисциплины как школьного предмета, есть возможность получить расширенные знания и умения в избранном виде спорта.

**Воспитательное воздействие.** Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельно-

сти способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально - волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах программы. Также в рамках освоения программы решается профориентационная задача: происходит знакомство с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

### **1.8. Адресат Программы**

Адресат программы - обучающиеся в возрасте от 7 до 17 лет. Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься волейболом и имеющих медицинский допуск к занятиям без предъявления требований к уровню подготовки (предъявившие справку от терапевта). Оптимальный количественный состав группы - 15-20 обучающихся.

Для комплектации групп по волейболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Данный возрастной период характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость.

Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике. Дети стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения. Ребенок начинает познавать себя как личность и стремится самоутвердиться. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости.

### **1.9. Сроки реализации Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» общий срок реализации – 1 год, 37 недель, 222 часа. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и

тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

### **1.10. Формы обучения и режим занятий по Программе**

Обучение по Программе - очное.

Периодичность проведения занятий по программе – 2-3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 10-минутные перерывы.

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д. Практические и теоретическое.

Основной **формой** организации учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие. Тренировочное занятие по волейболу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

- Подготовительная часть занятия: (15% времени всего занятия), организация занимающихся, изложение задач содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных упражнений, развитие координации движений и др.

- Основная часть занятия: (75% времени занятия), изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно- силовых и других физических качеств волейболиста.

- Заключительная часть занятия: (10% времени занятия), восстановление организма занимающихся, подведение итогов занятия.

Программа предусматривает использование форм проведения занятий: фронтальной, индивидуальной, работа в парах и групповой.

1. Фронтальная: организация занятия со всем коллективом.
2. Индивидуальная: работа с одним учащимся (по мере необходимости);
3. Групповая: обучение умениям и навыкам в работе с группой.
4. Работа в парах: занимающиеся обучаются в парах приемам игры в волейбол.

### **1.11. Особенности организации образовательного процесса**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы МБУ ДО СШ Песчанокоспского района. Основной формой занятия является - спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

### **1.12. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами волейбола.

**Задачи Программы:**

Личностные:

- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, патриотизм.

Метапредметные:

- развивать навыки социального поведения;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Предметные:

- сформировать теоретические знания в области волейбола: история, правила, основы техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки игры в волейбол;
- развивать двигательные умения и навыки.

### **1.13. Учебный план и содержание Программы**

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 37 недель.



## Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала спортивно -оздоровительная группа

| Год обучения                                   | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Количество учащихся в группе | Количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год | Требования по спортивной подготовке |
|--|--|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Спортивно -оздоровительная группа (СОГ)</b> |  |                              |                                   |                                |                                     |
| Первый   | 7-8                                      | 15-20                        | 6                                 | 222                            | Требования программы                |

### Примерный годовой план-график распределения учебных часов

| Содержание занятий                                     | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |      |      |        | Всего часов |            |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|------|--------|-------------|------------|
|  | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь | Июль | Август |             |            |
| <b>Теоретические занятия:</b>                          | 2         | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         | 2         |      |      |        |             | <b>12</b>  |
| <b>Практические занятия:</b>                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |      |        |             |            |
| Общая физическая подготовка                            | 4         | 4         | 5         | 4         | 3         | 4         | 4         | 4         | 2         |      |      |        |             | <b>34</b>  |
| Специальная физическая подготовка:                     | 3         | 4         | 4         | 3         | 4         | 4         | 4         | 2         | 2         |      |      |        |             | <b>30</b>  |
| Техническая подготовка                                 | 3         | 3         | 5         | 3         | 4         | 4         | 4         | 4         | 2         |      |      |        |             | <b>32</b>  |
| Тактическая подготовка                                 | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 4         | 3         | 4         | 2         |      |      |        |             | <b>30</b>  |
| Контрольные игры и соревнования                        | 2         | 2         |           | 4         | 4         |           | 4         | 2         |           |      |      |        |             | <b>18</b>  |
| Учебные и тренировочные игры (интегральная подготовка) | 3         | 3         | 4         | 3         | 2         | 4         | 4         | 5         | 2         |      |      |        |             | <b>30</b>  |
| Текущие и контрольные испытания                        | 2         |           |           | 2         |           |           |           |           | 2         |      |      |        |             | <b>6</b>   |
| Другие виды спорта и подвижные игры                    | 4         | 5         | 4         | 2         | 5         | 2         | 3         | 3         | 2         |      |      |        |             | <b>30</b>  |
| <b>Всего часов:</b>                                    | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>16</b> |      |      |        |             | <b>222</b> |

### Содержание Программы

#### I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. 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. 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 игры.* Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

5. *Оборудование и инвентарь.* Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

6. *Спортивные соревнования.* Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

## *II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*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.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

*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.

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).

*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 (с 15 лет). 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).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению ки-

стей 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. Сжатие 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 или посылаемого мячеметом).

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 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 - поднимание рук через стороны вверх, поднимание 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.

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 слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным дви-

жением 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 (посылаемого мячометом) 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.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Техника нападения*

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.

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

Подачи: 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 разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

### *Техника защиты*

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).

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Тактика нападения.***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

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

3. *Командные действия:* прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

### ***Тактика защиты.***

1. выбор места при приеме нижней подачи;
2. расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.

2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.

3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.

4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и



подготовки к соревнованиям.

10. Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

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

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами,
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в ко-

манде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

#### 1.14. Планируемые результаты и способы их проверки

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

#### Контрольно-измерительные материалы

| Содержание учебного материала                | Уровень учебных достижений учащихся |   |   |
|--|-------------------------------------|---|---|
|  |                                     |   |   |
| Передача мяча над собой двумя руками сверху: |                                     |   |   |
| - мальчики                                   | 5                                   | 4 | 3 |
| - девочки                                    | 4                                   | 3 | 2 |
| Прием мяча снизу над собой:                  |                                     |   |   |
| - мальчики                                   | 5                                   | 4 | 3 |
| - девочки                                    | 4                                   | 3 | 2 |

#### Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

| Содержание учебного материала  | Требования к уровню подготовки  |
|--|---|
| <b>Теоретические сведения</b>  |   |
| Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств. | <p><b>Учащийся:</b></p> <p><b>владеет:</b> понятиями о технике игры, гигиеной тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств.</p> <p><b>выполняет:</b> технику безопасности.</p> |

| <b>Специальная физическая подготовка</b>   |   |
|--|---|
| <p>Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры</p>   | <p><b>выполняет:</b> ходьба и бег с ускорением до 20; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; многоскоки</p> <p><b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;</p>  |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>  |   |
| <p>Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча брошенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером).</p> <p><i>Тактические действия:</i> свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)</p> | <p><b>выполняет:</b> технические и тактические действия</p> <p><b>играет:</b> по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)</p>                        |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>  |   |
| <p>Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке), задания из пройденного материала по разделу.</p>  | <p><b>Выполняет:</b> прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); число «бросков»: 38раза (м), 32раз (д).</p> |

## **Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий Программы**

### **2.1. Формы контроля и подведение итогов реализации Программы**

#### **Формами промежуточной аттестации являются:**

1. Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.
2. Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров с. Песчанокоское, Песчанокосковского муниципального района.

3. Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

### Контрольно-переводные нормативы

1. Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во повт.).
2. Прыжок в длину с места (см.).
3. Челночный бег 3x10м.
4. Наклон туловища вперед (см.)
5. Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту).

| Виды<br>испытания                                 | Возраст                  |             |                           |             |                           |             |                             |             |
|---|--------------------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|
|   | 3-4 классы<br>(9-10 лет) |             | 5-7 классы<br>(11-13 лет) |             | 8-9 классы<br>(14-15 лет) |             | 10-11 классы<br>(16-18 лет) |             |
|   | д                        | м           | д                         | м           | д                         | м           | д                           | м           |
| Челночный бег 3x10 м (с)                          | 9,4-<br>10,2             | 9,0-<br>9,8 | 9,4-<br>10,6              | 8,8-<br>9,4 | 9,0-<br>9,8               | 8,6-<br>9,2 | 8,7-<br>9,4                 | 7,7-<br>9,0 |
| Прыжок в длину с места<br>(см)                    | 110-<br>130              | 120-<br>140 | 140-<br>170               | 155-<br>190 | 160-<br>180               | 180-<br>220 | 170-<br>190                 | 200-<br>240 |
| Сгибание рук в висе на<br>перекладине (кол.повт.) | 5-10                     | 1-4         | 8-13                      | 3-8         | 10-15                     | 6-10        | 10-15                       | 8-12        |
| Прыжок через скакалку<br>(кол.раз за 1 мин)       | 70-<br>100               | 60-90       | 90-<br>120                | 80-<br>115  | 110-<br>125               | 100-<br>120 | 125-<br>140                 | 120-<br>130 |
| Наклон вперед из поло-<br>жения сидя (см)         | 3-7                      | 2-5         | 4-10                      | 4-8         | 6-12                      | 5-10        | 7-13                        | 5-10        |

Система оценки результатов освоения Программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся,
- итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Справка».

## 2.2. Методическое обеспечение Программы

### Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
|---|------------|
| Гимнастическая скамейка                           | 4          |
| Гимнастическая стенка                             | 4          |
| Сетка волейбольная                                | 1          |
| Свисток   | 4          |
| Мат гимнастический                                | 2          |
| Мяч футбольный                                    | 1          |
| Секундомер  | 1          |
| Канат   | 1          |
| Мяч волейбольный                                  | 10         |
| Корзина для мячей                                 | 1          |
| Фишки (конусы)                                    | 8          |
| Скакалка  | 10         |
| Гантели   | 10         |
| Набивной мяч                                      | 5          |
| Утяжелители                                       | 5          |
| Весы электронные медицинские                      | 1          |

### Перечень технических средств обучения:

| Наименование технических средств обучения                             | Количество |
|---|------------|
| Магнитофон  | 2          |
| Кассеты, диски, флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов |            |

### Перечень учебно- методических материалов:

| Наименование учебно- методических материалов <i>(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)</i>        | Количество |
|--|------------|
| Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.                  | 1          |
| Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.   | 1          |
| Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с. | 1          |
| Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.   | 1          |
| Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.  | 1          |
| Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.  | 1          |
| Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.  | 1          |
| Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.  | 1          |
| Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.  | 1          |

|  |   |
|--|---|
| Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.  | 1   |
| Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.  | 1   |
| Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с. | 1   |
| Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Ст. 2008.  | 1   |
| Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.  | 1   |
| Федерация волейбола Ростовской области   |   |
| Российская федерация волейбола   | <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> |

*Приложение № 1*

### Календарный учебный график

|  |   |
|--|---|
| Начало учебного года                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ для обучающихся второго и последующих лет обучения - 01 сентября уч. г.;</li> <li>✓ формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в МБУ ДО СШ с 01 сентября по 15 октября уч. г.</li> </ul>  |
| Продолжительность учебного года            | Спортивно-оздоровительный этап обучения -37 недель для учащихся, которые обучаются по учебному плану в СШ. Окончание 15 мая учебного года (может переноситься до 31 августа уч.г., в зависимости от отпуска тренера-преподавателя, календаря спортивно-массовых мероприятий с обучающимися на год, летней оздоровительной работы).  |
| Продолжительность учебной недели           | Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем  |
| Режим работы учебных занятий               | Учебные занятия проводятся с 13.00 часов до 21.00 часов.  |
| Каникулярными днями являются               | 1-9 января. (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3).  |
| Праздничные дни                            | 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая, 12 июня  |
| Длительность учебно-тренировочного занятия | Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СОГ не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2). В группах с 2-х часовой нагрузкой в день после 45 минут занятий организуются перерывы длительностью 10 минут. Режим занятий в группах разрабатывается тренером-преподавателем и утверждается администрацией СШ. |
| Основные формы образовательного процесса   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;</li> <li>✓ Тестирование и медицинский контроль;</li> <li>✓ Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, учебно-тренировочных сборах;</li> <li>✓ Летние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы отдыха, оздоровления и занятости в каникулярное время;</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
|  | ✓ Семинары, зачёты, контрольные старты и другие методы современных средств обучения. |
| Периодичность контрольно-переводных испытаний      | ✓ начальные-сентябрь /октябрь<br>✓ заключительные-апрель/май.                        |
| Продолжительность летнего оздоровительного периода | с 01 июня по 31 августа уч.гг.   |