

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Ищерская СОШ 2»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
протокол от ._____.2023 г. № _

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Ищерская
СОШ № 2»

_____/М.А.Хаджиева/
Приказ № __ от __._____.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 11- 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составил:
Атаев Ислам Сайпудинович
педагог дополнительного образования

Ст. Ищерская

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации
в МБОУ «Ищерская СОШ 2».

Экспертное заключение (рецензия) № _____ от « _____ » _____ 2023г.

Эксперт _____

(ф.и.о., должность)

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
Раздел 2. Содержание программы	12
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы	14
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы	20
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы Ресурсы сети Интернет	23
Учебно-методическое обеспечение дисциплины	31

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программ

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества

1.3. Уровень освоения программы.

– 1-й год – стартовый уровень(начальный);

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта,

формированию и совершенствованию технико-тактических умений и навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

Спортивная деятельность, в частности занятия волейболом, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, мотивирует на достижение высокого спортивного результата, воспитывает волевые качества, формирует духовно-нравственные ценности.

1.4. Актуальность программы определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на лично ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Педагогическая целесообразность занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить проблему рационального использования свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основная функция профориентации как социально-педагогической системы – формирование готовности обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей к профессиональному самоопределению в определенной сфере труда с учетом их интересов, склонностей, желаний, психофизических возможностей и потребностей рынка труда. Процесс профессиональной ориентации обучающихся в системе дополнительного образования включает в себя следующие компоненты:

- целевой; - мотивационный; - информационный; - деятельностный; - творческий; - диагностический. Освоив данную программу, учащиеся имеют хорошую возможность стать тренерами, педагогами ДО физкультурно - спортивной направленности.

1.5. Отличительные особенности программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. Базовыми документами, использованными при компоновке содержания дополнительной программы, являются: Примерная программа

спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебнотренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.: учебное пособие – Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Лях В. И. Просвещение – М : 2020 – 104 с.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Начальный уровень (Н)

На начальном этапе обучения – учащиеся знакомятся с содержанием игры, её правилами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовленности, как основы для успешности дальнейшего обучения. К концу учебного года осуществляется переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола средствам физического воспитания. **Основные задачи этапа:**

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники игры и основами соревновательной деятельности.

1.6. Цель и задачи программы.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию жизненно важных, а также специфических, присущих спортивным играм, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических двигательных умений и навыков, формированию духовно-нравственных и волевых качеств личности.

Цель программы – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, посредством игры в волейбол.

Основными педагогическими задачами программы являются:
образовательные:

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в области физической культуры и осваиваемой спортивной игры;
- изучить основы техники и тактики игры;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- **развивающие**
- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревновательной деятельности по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для занятий в системе дополнительного образования;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы, коллективизма и толерантности, дисциплинированности;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков; – способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

1.7. Категория обучающихся

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Возрастная категория обучающихся 11 – 15 лет.

Численный состав группы – 15 человек.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

1.9. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий

Формы организации занятий.

Основными формами обучения являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая (командная) деятельность; **Виды занятий:** теоретические; **практические:** учебно-тренировочные; инструкторско-методические; соревнования;

аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по

технико-тактической подготовке). **Основными**

средствами обучения являются:

- физические упражнения общей и специальной физической подготовки;
- подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;
- игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры; **Методы организации занятий:**

– **общепедагогические и специфические методы обучения:** словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы.

Практические методы:

- метод упражнений (методы строго и частично регламентированных упражнений); – игровой;
- соревновательный; – круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения структурных элементов или целостного двигательного действия.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Режим занятий.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год)

Академический час длится 45 минут.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД) **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы; – правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности; – развивать сенсорные и моторные навыки. **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурноспортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражает все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие и воспитание личности обучающихся.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; – умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение. **После окончания первого года обучения учащийся должен знать:**

- расстановку игроков на поле;
 - правила перехода игроков по номерам; – правильность счёта по партиям;
- уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; – выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; – выполнять падения.

После окончания второго года обучения учащийся

должен: знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу; **уметь:**
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; – выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания третьего года обучения учащийся

должен: знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; – обязанности судей; **уметь:**
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Проверка качества реализации программы осуществляется на основе анализа результатов выполнения контрольных нормативов и контрольных заданий, участия в соревнованиях и товарищеских играх.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план Учебно-тематический план.

№№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе:			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практ.	
I	Основы знаний	6	4	2	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по основам знаний
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	
II	Общая физическая подготовка	30	3	27	Тестирование уровня физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	Техническая подготовка	63	9	54	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13	
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13	
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
IV	Тактическая подготовка	36	8	28	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	8	2	6	
V	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6	
	Итоговое занятие	1	1	-	Подв. итогов
Итого часов:		В течение года			
		144	27	117	

2.2. Содержание учебного плана

I. Основы знаний (6 час)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (60 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными

шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Tактическая подготовка (36 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия 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.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Контрольные испытания

1. Общая физическая подготовленность.

1. Бег 1000 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подъем туловища в сед за 30 сек.
4. Бросок набивного мяча 1 кг

Методика выполнение упражнений по ОФП.

1. *Бег 1000 метров* – для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

2. *Прыжок в длину с места* для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

3. *Подъем туловища из положения, лежа за 30 секунд* – определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

4. *Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя* – оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

2. Специальная физическая подготовленность.

1. Прыжок вверх с места
2. Бег 20м
3. Передвижения 5 х 6м

Методика выполнение упражнений по СФП.

1. Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

Вариант: Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

2. Бег 20м (скоростные качества). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. Передвижения 5х6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения). На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линии. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

Контрольные испытания по ОФП (общая физическая подготовка)

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)			
11	144	135-143	134-128
12	155	154-144	143-135
13	166	164-155	154-148
14	175	174-168	166-160
15	186	180-175	174-168
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)			
11	300	290-200	190
12	320	310-250	240
13	350	340-290	280
14	380	370-300	290
15	400	390-320	300
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.			
11	16	14-15	12-13
12	18	17-16	15-14
13	19	18	17-16
14	21	20-19	18
15	22	21-20	19-20
Бег 1000м. (мин, сек)			
11	6,00	6,01-6,25	6,30
12	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34
13	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54
14	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34
15	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30

Контрольные испытания по СФП (специальная физическая подготовка)

1	2	3	4
---	---	---	---

возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
	Бег 20 м (с).		
11	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
12	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7
13	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6
14	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7
15	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3
	Прыжок в высоту с места (см.)		
11	22	18-21	15-18
12	25	22-24	18-20
13	30	30-33	21-25
14	33	27-33	22-26
15	38	33-37	28-32
	Бег 5х6м (с)		
11	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7
12	5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
13	5,1	5,2-5,6	5,7-6,1
14	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0
15	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6

Контрольные испытания по ТП (техническая подготовка)

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка		
			мальчики		
			высокий	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	2	1
		12	7	3	1
		13	9	4	2
		14	12	5	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	1	0
		12	5	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	2	1
		12	6	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	2	1
		14	6	3	2
		15	6	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	3	2
		14	6	3	2

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной	15	4	2	1
	передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)				
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	3	1
		12	8	4	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	2	1
		12	6	3	2
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	3	2
		14	9	5	3
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	2	1	
	14	6	3	2	
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	3	2	
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	2	1	

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы. Для качественной реализации программы необходимы организационно-педагогических условий. Одними из них являются материально-технические условия.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование. Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование		
1.	Сетка волейбольная со стойками комплект	2
2.	Мяч волейбольный штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
3.	Мяч теннисный штук	10
4.	Мяч футбольный	5
5.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
6.	Скакалка гимнастическая	20

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	

2. Общая физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование. 	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы. 	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным 	- литература по теме; - слайды;	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические 	контрольные нормативы по СФП

	<ul style="list-style-type: none"> методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	- карточки с заданием.	<ul style="list-style-type: none"> скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы. 	
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медицинболы; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебнотренировочная игра; - помощь в судействе.

<p>5. Тактическая подготовка</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельн ые занятия; - тестирование; - турнир.</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - видеоматериал ы; - карточки с заданием.</p>	<p>- волейбольн ые мячи; - волейбольна я сетка; - резиновая лента</p>	<p>- контрольные нормативы; - учебнотренировочн ая игра;</p>
<p>6. Контрольны е испытания</p>	<p>Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;</p>	<p>- карточки с заданием.</p>	<p>- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы</p>	<p>- контрольные нормативы; - помощь в су действе.</p>

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы Ресурсы сети Интернет

В помощь к самоподготовке http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
Электронные учебники <http://www.iqlib.ru/>

Периодика

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура в школе
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
4. Физкультура и спорт

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям

1. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст]: учеб. пособие / С.И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2010. – 98 с. – Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.

2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2008. – 42 с.

3. Твой олимпийский учебник [Текст] : учебное пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России ; Родиченко и др. – 24-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, – 2012. – 149 с. : ил.

4. 4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

5. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Издательство «Спорт», издание, – 2015

Литература для педагога

1. Волейбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет

физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб.пособие / Л.П. Матвеев. — Киев: Книга, 1999. — 317с.

3. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур, Т.А. Колупаева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2010. — 464 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 24 с. — 978-5-906839-00-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65586.html>

Календарный график учебных занятий

№ п/п	Фактическое время и дата проведения занятия	Плановое время и дата проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Место проведения	Форма контроля
1			Теорет	2	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.	класс (спортзал)	собесед., опрос
2			Теорет	2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	класс (спортзал)	собесед., опрос
3			Теорет	2	Прием мяча сверху двумя руками (С). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).	класс (спортзал)	собесед., опрос
4			Практ.	2	Контрольные испытания.	спортзал	оценка уровня физподгот
5			Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	
6			Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
7			Практ.	2	<i>Физическая подготовка (комбинированная)</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (Н).	спортзал	оценка уровня
8			Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	физподгот техники выполн. двиг деят.
9			Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
10			Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (С).	спортзал	
11			Практ.	2	Техника верхнего приема.	спортзал	

12			Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	
13					Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
14			Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Двойной шаг назад, вправо, влево (Н).	спортзал	
15			Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	оценка уровня физподгот
16			Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
17			Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	
18			Практ.	2	Остановка прыжком (С). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах.	спортзал	оценка техники двиг деят
19			Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка уровня физподгот
20			Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
21			Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	
22			Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Остановка прыжком (С). Прыжки (Н).	спортзал	оценка
23			Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	двиг деят
24			Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка физподг.
25			Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
26			Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	оценка физподгот техники
27			Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	
28			Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
29			Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	
30			Практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	
31			Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная	спортзал	оценка двигат. деят.

					передача, передача в треугольнике (С).		
32			Прак т.	2	Физическая подготовка. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
33			Прак т.	2	Физическая подготовка. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
34			Прак т.	2	Подача, прием.	спортзал	оценка физподг.
35			Прак т.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
36			Прак т.	2	Физическая подготовка. Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
37			Прак т.	2	Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах.	спортзал	оценка двигат. деят.
38			Прак т.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка физподгот
39			Прак т.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
40			Прак т.	2	Физическая подготовка. Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	техники двигат. деят
41			Прак т.	2	Физическая подготовка. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С).	спортзал	
42			Прак т.	2	Физическая подготовка.	спортзал	
43			Прак т.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
44			Прак т.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят

					зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).		
45			Практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
46			Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	
47			Практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	
48			Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
49			Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	
50			Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	
51			Практ.		Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка физподгот техники
52			Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху двумя руками из глубины	спортзал	
53			Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	Оценка
54			Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	Оценка физподгот
55			Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	

56			Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками (С). Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
57			Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
58			Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	физподг.
59			Практ.	2	Остановка прыжком (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
60			Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	
61			Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподгот техники
62			Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н). Прием мяча сверху двумя руками	спортзал	
63					(С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).		двигат. деят
64			Практ.	2	Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
65			Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	оценка физподгот и технич. действ.
66			Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	физподг.
67			Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка

68			Практ.	2	Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С).	спортзал	физподгот технич. действ.
69			Практ.	2	Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
70			Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями.	спортзал	оценка физподг, технич. действ, тестиров
71			Практ.	2	Двусторонние игры	спортзал	
72			Практ.	2	Контрольные испытания Итоговое занятие	спортзал	

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература

- 1 Аслаханов С.-А.М. Волейбол: Примерная рабочая программа учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки (второй год обучения) / С.-А.М. Аслаханов – Махачкала: Алеф, 2018. – 132 с.
- 2 Аслаханов С.-А.М. Волейбол: Примерная рабочая программа учебнотренировочных занятий учебно-тренировочных групп (четвертый год обучения) / С.-А.М. Аслаханов – Махачкала: Алеф, 2018. – 160 с.
- 3 Аслаханов С.-А.М. Волейбол: Примерная рабочая программа учебнотренировочных занятий группы спортивного совершенствования (третий год обучения) / С.-А.М. Аслаханов – Махачкала: Алеф, 2018. – 152 с.
- 4 Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студентов высш. Учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, в.п. Савин и др. – М.: Изд. Центр «Академия» – 2004. – 400 с.
- 5 2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д, Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
- 6 Беляев А.В. Волейбол: учеб. Пособие для вузов /А.В. Беляев, М.В. Савина
4-е изд. – М.,ТВТ-Дивизион,2009. – С.281-299

Дополнительная литература

- 1 Платонов В.Н.. Теория и методика спортивной тренировки/Платонов-Киев: Выша школа. Головное изд-во, 1984. – С.280-298
- 2 Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб для ин-тов физ.культ. – М., 1988
- 3 Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ.культуры /Под ред. Матвеева Л.П. – М.,1991.-С.145-154.

- 4 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. Высш. учебн. заведений. – М.: Издат. Центр «Академия», 2002. – С.377-394.
- 5 Теория и методика физического воспитания/Под ред. Б.А. Ашмарина, ФиС – М.1990. – С. 183-187.
- 6 Джаубаев Ю.А. Теория спортивной тренировки: учебное пособие / Ю.А.Джаубаев. – Карачаевск. КЧГУ, – 2003. – 140с.
- 7 Хакунов Н.Х. Физическая культура в системе образования. – М.: Советский спорт, 1994.

**Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети
«Интернет»**

- 1 Методическое пособие по написанию курсовых и контрольных работ по Теории физической культуры и спорта <http://lib.sportedu.ru/>
- 2 Ресурс электронных учебников
- 3 [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=.
Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1833](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=.Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1833)
- 4 [Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1833&fids\[\]=2269](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=.Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1833&fids[]=2269)
- 5 Статьи опубликованные в журнале "Теория и практика физической культуры". - [HTTP://Lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N8/p55-59.htm](http://Lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N8/p55-59.htm))
- 6 В помощь к самоподготовке http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
- 7 Электронный учебник Еркомашвили И.В. «Основы физической культуры и спорта» http://window.edu.ru/window/library?p_rid=28646
- 8 Электронные учебники <http://www.iqlib.ru/>
- 9 Учебный мультимедиа комплекс по основам физического воспитания в вузе http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm