

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена
на заседании Педагогического совета
(протокол № 80 от 18.09.2020)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«ЦВР «Пашинский»

Е.В. Веремьянина

Пр. № 166 от «09» 09 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: от 7 до 17 лет

Срок реализации программы: 6 лет



Составители:

Добринский В.М.,

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Митрохина М.М., методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на работу с обучающимися от 7 до 17 лет, реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в структурном подразделении «Гвардейский» в объединении «Волейбол». Данная программа является продолжением дополнительной образовательной программы по волейболу, утвержденной и реализуемой в структурном подразделении с 2015 года.

При разработке программы за основу была взята следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 10.08.2017);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г.);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Систематические занятия волейболом помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Актуальность программы заключается в обеспечении последовательности и непрерывности процесса подготовки юных волейболистов, преемственности в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создании предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

При разработке программы учитывались научные исследования и опыт работы детско-юношеских спортивных школ. За основу при написании программы взяты примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [10] и методическое пособие для учителей «Волейбол в школе», Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский [6]. В программе содержание материала представлено по основным компонентам: теоретической, общефизической, технической, тактической, морально-волевой подготовкам.

Предмет программы «Волейбол», благодаря специфичным для всех командных видов спорта особенностям, и в силу универсальности волейбола как средства физического воспитания, может и должен являться одним из ведущих направлений организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся. Упражнения из его арсенала в той или иной мере применимы практически во всех видах физического воспитания.

Важным аспектом программы является формирование потребностей, начиная с младшего школьного возраста, добиваться прочного овладения обучающимися высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

Вид программы: модифицированная.

Цель программы – создание условий, способствующих формированию разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать навыки физической подготовки для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья посредством обучения игры в волейбол.

Для достижения цели сформулированы следующие **задачи**:

Предметные:

- способствовать освоению теоретических знаний в области волейбола;
- способствовать овладению техникой и тактикой игры в волейбол;
- обучить простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой.

Метапредметные:

- передать знания и опыт обучающимся в области ОФП, СФП;
- обучить организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности при достижении личного и командного результата.

Личностные:

- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- способствовать развитию физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- содействовать воспитанию моральных и волевых качеств обучающихся;
- содействовать формированию командного духа, навыков общения в коллективе.

Отличительной особенностью программы является то, что основой подготовки занимающихся в объединении детей и подростков, является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор обучающихся в области спорта, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Краткая характеристика обучающихся

Для правильной организации образовательного процесса в условиях учреждения дополнительного образования в программе учтены возрастные особенности развития физиологических функций и систем организма детей.

Примерные сенситивные периоды развития ростовых показателей и физических качеств детей школьного возраста:

Ростовые показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

7-9 лет. Физическое воспитание в этом возрасте, содействуя естественному развитию организма детей, должно обеспечить гармоничное его формирование, повышение сопротивляемости неблагоприятным воздействиям и расширение его функциональных возможностей (центральная нервная система, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы). Наряду с этим должны решаться задачи физического образования и совершенствования двигательных умений и навыков,

усвоенных в дошкольном возрасте, овладение основами техники доступных жизненно важных движений, пополнение начальных знаний о прикладном значении усваиваемых двигательных умений и навыков, о правилах личной и общественной гигиены в связи с занятиями физической культурой для здоровья, учения и труда. В этом возрасте необходимо прививать так же простейшие организационные навыки.

10-14 лет. В этом возрасте продолжается естественный рост организма и расширение его функциональных возможностей. Наряду с дальнейшим укреплением форм необходимо обеспечить более высокий уровень всестороннего развития физических качеств, особенно ловкости, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей подростков. Особое внимание уделяется повышению техники выполняемых движений и приёмов. Расширяются и углубляются знания в области самоконтроля, организационных способностей воспитанников.

15-17 лет. По мере того, как завершается возрастное формирование организма, в процессе физического воспитания усиливаются воздействия, направленные на увеличение и реализацию его функциональных возможностей. Систематические занятиями физическими упражнениями в старшем подростковом возрасте должны обеспечить высокий уровень общей работоспособности, развить специальную активность в основных видах двигательной деятельности наряду с совершенствованием координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых и других способностей, характеризующих всестороннюю физическую подготовленность; вместе с этим должно быть обеспечено улучшение телосложения и осанки. Приоритетными становятся задачи совершенствования приобретенных ранее двигательных умений и навыков и освоение новых координационно более сложных форм движения в области волейбола. Необходимо углублять знания воспитанников о сущности данного процесса; дать сведения об основах спортивной тренировки и самоконтроле спортсмена; научить самостоятельно, использовать средства физического воспитания в быту.

Для обучения по программе «Волейбол» набираются все желающие дети и подростки, родители (законные представители) которых заполняют необходимые документы (заявление, анкету, согласие на обработку персональных данных), предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий в физкультурно-спортивном объединении, копию свидетельства о рождении. Медицинская справка предоставляется ежегодно до 1 сентября.

Объём и срок освоения программы

Образовательная программа рассчитана на шесть лет обучения и включает в себя три уровня подготовки:

- Стартовый уровень 1, 2 года обучения, возраст детей 7-10 лет;
- Базовый уровень 3, 4 года обучения, возраст детей 11-14 лет;
- Продвинутый уровень 5, 6 года обучения, возраст детей 15-17 лет.

Возрастная характеристика является приблизительной, т.к. формирование групп производится с учетом физических данных и навыков игровой деятельности обучающихся.

Год обучения	Возраст	Численность	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Всего часов за год	Теория	Практика
--------------	---------	-------------	-----------------------------	---------------------------	--------------------	--------	----------

1	7-8	10-15	3	4	144	23	121
2	9-10	10-15	3	4	144	23	121
3	11-12	10-15	3	5	180	18	162
4	13-14	10-12	3	5	180	18	162
5	15-16	10-12	3	5	180	16	154
6	16-17	10-12	3	5	180	16	154

Режим проведения занятий

Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу разработана для обучающихся от 7 до 17 лет.

На стартовом уровне занимаются обучающиеся с 7 до 10 лет, занятия проходят 3 раза в неделю, 2 раза по 1 часу и 1 раз – 2 часа. Всего за год 144 часа.

Базовый уровень программы рассчитан на обучающихся 11 - 14 лет.

Для 3 и 4 года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю, 2 раза по 2 часа и 1 раз – 1 час. Всего за год 180 часов.

На продвинутом уровне (обучающиеся 15-17 лет) занятия проходят 3 раза в неделю, 2 раза по 2 часа и 1 раз – 1 час. Всего за год 180 часов.

Продолжительность 1 академического часа – 45 минут.

Программа направлена на реализацию **следующих принципов:**

- **принцип модификации** - основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.
- **принцип сознательности и активности** основан на формировании у обучающихся осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- **принцип доступности** - основанный на индивидуальном подходе к обучающимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

Методы обучения

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении, комплексе упражнений. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечания, команды под счёт, распоряжения, указания;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.
- репродуктивный метод - обучающиеся демонстрируют воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности, отрабатывают технические навыки, физические упражнения.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебного занятия.

Структура занятия

1. Подготовительный этап: подготовка организма обучающихся к работе в основной части занятия с помощью упражнений для разминки, мотивация.
2. Основной этап: изучение, повторение техник и приемов игры, отработка их в процессе игры в волейбол, подвижных игр.

3. Заключительный этап: восстановление физического состояния обучающихся, анализ игры, занятия.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и снаряжение: спортивный зал, волейбольная сетка, малый батут, подкидной мостик, гимнастические скамейки, гимнастические маты, бытовые весы, ростомер.

Инвентарь: волейбольные мячи, набивные мячи (вес 1кг.), футбольные мячи, теннисные мячи, наручные и ножные утяжелители, резиновые амортизаторы, кистевые эспандеры.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей дополнительной общеобразовательной программой.

Прогнозируемые результаты

В результате реализации программы созданы условия, способствующие формированию разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать навыки физической подготовки для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья посредством обучения игры в волейбол.

Выпускник программы приобретет следующими **предметные** компетенции:

- освоит теоретические знания в области волейбола;
- овладеет техникой и тактикой игры в волейбол;
- научится простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой.

Метапредметные компетенции:

- приобретет знания и опыт в области ОФП, СФП;
- приобретет опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- будет способен осуществлять контроль своей деятельности при достижении личного и командного результата.

Будут развиты личностные качества:

- будет проявлять устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- будет демонстрировать высокие результаты физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- приобретет навыки общения в коллективе, командный дух.

Также будет внесен вклад в воспитание моральных и волевых качеств обучающихся.

Способы проверки результатов освоения программы

В начале года проводится входящее диагностирование с целью определения степени физической подготовленности обучающихся, данные фиксируются в диагностической карте (Приложение 1).

Промежуточная диагностика проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Также предусмотрено 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольно-нормативных упражнений (Приложение 2), зачетные игры.

Итоговая диагностика проводится в конце каждого года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: местного, районного, городского и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Результаты промежуточной и итоговой диагностики фиксируются в диагностических картах по годам обучения (Приложение 3).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень 1-2 год обучения					
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	5	5	-	-
2.	<i>Общефизическая подготовка:</i>	44	4	40	<i>Контрольные нормативы</i>
	скоростные качества	11	1	10	Контрольные нормативы
	силовые качества	11	1	10	Контрольные нормативы
	ловкость и координация	11	1	10	Контрольные нормативы
	скоростно-силовые качества	11	1	10	Контрольные нормативы
3.	<i>Специальная физическая подготовка:</i>	22	4	18	<i>Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение</i>
	качества необходимые для перемещений	6	1	5	Контрольные нормативы
	качества необходимые для передачи и приема мяча	6	1	5	Контрольные нормативы
	качества необходимые для подачи мяча	5	1	4	Контрольные нормативы
	качества необходимые для нападающего удара	5	1	4	Контрольные нормативы
4.	<i>Техническая подготовка:</i>	28	5	23	<i>Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение</i>
	техника перемещений	6	1	5	Контрольные нормативы
	техника приема снизу	6	1	5	Контрольные нормативы
	техника верхней передачи	6	1	5	Контрольные нормативы
	техника подачи мяча	6	1	5	Контрольные нормативы
	техника нападения	4	1	3	Контрольные нормативы
5.	<i>Тактическая подготовка:</i>	23	3	20	<i>Модельные проверки</i>
	индивидуальные тактические действия игрока на площадке	10	1	9	Модельные проверки
	тактика перемещений на площадке	10	1	9	Модельные проверки
	тактика подачи мяча	3	1	2	Модельные проверки
6.	<i>Соревновательная деятельность</i>	22	2	20	<i>Результативность игр</i>
Итого		144	23	121	
Базовый уровень 3-4 год обучения					
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	3	3	-	-
2.	<i>Общефизическая подготовка:</i>	37	4	33	<i>Контрольные нормативы</i>
	скоростные качества	9	1	8	Контрольные нормативы
	силовые качества	9	1	8	Контрольные нормативы
	ловкость и координация	9	1	8	Контрольные нормативы
	скоростно-силовые качества	10	1	9	Контрольные нормативы
3.	<i>Специальная физическая подготовка:</i>	40	4	36	<i>Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение</i>

	качества необходимые для перемещений	10	1	9	Контрольные нормативы
	качества необходимые для передачи и приема мяча	10	1	9	Контрольные нормативы
	качества необходимые для подачи мяча	10	1	9	Контрольные нормативы
	качества необходимые для нападающего удара	10	1	9	Контрольные нормативы
4.	<i>Техническая подготовка:</i>	50	5	45	<i>Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение</i>
	техника перемещений	6	1	5	Контрольные нормативы
	техника приема снизу	12	1	11	Контрольные нормативы
	техника верхней передачи	12	1	11	Контрольные нормативы
	техника подачи мяча	12	1	11	Контрольные нормативы
	техника нападения	8	1	7	Контрольные нормативы
5.	<i>Тактическая подготовка:</i>	30	2	28	<i>Модельные проверки</i>
	индивидуальные тактические действия игрока на площадке	15	1	14	Модельные проверки
	командные тактические действия игроков на площадке	15	1	14	Модельные проверки
6.	<i>Соревновательная деятельность</i>	20	-	20	<i>Результативность игр</i>
Итого		180	18	162	
Продвинутый уровень 5-6 год обучения					
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	2	2	-	-
2.	<i>Общеспортивная подготовка:</i>	33	3	30	<i>Контрольные нормативы</i>
	скоростные качества	7,5	0,5	7	Контрольные нормативы
	силовые качества	7,5	0,5	7	Контрольные нормативы
	ловкость и координация	9	1	8	Контрольные нормативы
	скоростно-силовые качества	9	1	8	Контрольные нормативы
3.	<i>Специальная физическая подготовка:</i>	40	3	37	<i>Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение</i>
	качества необходимые для перемещений	5	-	5	Контрольные нормативы
	качества необходимые для передачи и приема мяча	7	-	7	Контрольные нормативы
	качества необходимые для подачи мяча	10	1	9	Контрольные нормативы
	качества необходимые для нападающего удара	9	1	8	Контрольные нормативы
	качества необходимые для блокирования	9	1	8	Педагогическое наблюдение
4.	<i>Техническая подготовка:</i>	50	6	44	<i>Контрольные нормативы</i>
	техника перемещений	5	1	4	Контрольные нормативы
	техника приема снизу	9	1	8	Контрольные нормативы
	техника верхней передачи	8	1	7	Контрольные нормативы
	техника подачи мяча	9	1	8	Контрольные нормативы
	техника блокирования	9	1	8	

	техника нападения	10	1	9	Контрольные нормативы
5.	<i>Тактическая подготовка:</i>	30	2	28	<i>Модельные проверки</i>
	тактика нападения	15	1	14	Модельные проверки
	тактика защиты	15	1	14	Модельные проверки
6.	<i>Соревновательная деятельность</i>	25		25	<i>Результативность игр. Индивидуальная результативность в играх</i>
Итого		180	16	164	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Название раздела	Теория	Практика
Стартовый уровень 1-2 год обучения			
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	Правила техники безопасности на занятиях в объединении по волейболу. Приемы самоконтроля. Здоровый образ жизни. Организационные вопросы	
2.	<i>Общеспортивная подготовка:</i> скоростные качества	Презентация и рассказ о строении и функциях организма. Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных качеств
	силовые качества	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Комплекс упражнений с набивными мячами на развитие силы
	ловкость и координация	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Комплекс упражнений, выполняемый с помощью веревочной лестницы
	скоростно-силовые качества	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Комплекс прыжковых упражнений выполняемый на веревочной лестнице
3.	<i>Специальная физическая подготовка:</i> качества необходимые для перемещений	Раскрытие понятия «Специальная физическая подготовка». Виды СПО в волейболе. Демонстрация и разъяснение правил выполнения упражнений	Упражнения с волейбольными и набивными мячами
	качества необходимые для передачи и приема мяча	Демонстрация и разъяснение правил выполнения упражнений	Упражнения в парах и индивидуально с набивным и волейбольным мячом
	качества необходимые для подачи мяча	Демонстрация и разъяснение правил выполнения упражнений	Упражнений с набивными мячами и волейбольными, в парах и индивидуально
	качества необходимые для нападающего удара	Демонстрация и разъяснение правил выполнения упражнений	Упражнений с волейбольными и теннисными мячами: в парах и индивидуально
4.	<i>Техническая подготовка:</i> техника перемещений	Раскрытие понятия «Техническая подготовка». Виды технической подготовки в волейболе. Демонстрация и разъяснение правил выполнения упражнений	Упражнения с набивными мячами и волейбольными, в парах и индивидуально.
	техника приема снизу	Демонстрация и разъяснение правил выполнения упражнений, приема снизу	Упражнения с набивными мячами и волейбольными, в парах и индивидуально

	техника верхней передачи	Демонстрация и разъяснение правил выполнения упражнений, передачи сверху	Упражнения с набивными мячами и волейбольными, в парах и индивидуально. Передача сверху
	техника нападения	Демонстрация и разъяснение правил выполнения упражнений, нападающего удара	Упражнений с волейбольными и теннисными мячами в парах и индивидуально. Нападающий удар
	техника подачи мяча	Демонстрация и разъяснение правил выполнения упражнений, верхней подачи	Упражнений с набивными мячами и волейбольными, в парах и индивидуально. Прямая верхняя подача
5.	<i>Тактическая подготовка:</i> индивидуальные тактические действия игрока на площадке	Раскрытие понятия «Тактическая подготовка». Правила игры в волейбол, расстановки игроков на площадке	Расстановка игроков по площадке, переходы игровые ситуации
	тактика перемещений на площадке	Правила игры в волейбол	Расстановка игроков по площадке, переходы игровые ситуации с мячом и без него
	тактика подачи мяча	Демонстрация и разъяснение правил выполнения упражнений	Упражнения в парах и индивидуально, через сетку с волейбольными мячами
6.	<i>Соревновательная деятельность</i>	Тактические установки игрокам на игру. Правила поведения на соревнованиях	Участие в соревнованиях местного уровня
Базовый уровень 3-4 год обучения			
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	Правила техники безопасности на занятиях в объединении по волейболу. Саморегуляция и самоконтроль. Здоровый образ жизни. Знаменитые спортсмены и их путь к спорту. Организационные вопросы	
2.	<i>Общефизическая подготовка:</i> скоростные качества	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Комплекс упражнений с волейбольными мячами на развитие скоростных качеств
	силовые качества	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Упражнений на сетке с набивными мячами, в парах и индивидуально
	гибкость и координация	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах.
	скоростно-силовые качества	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Комплекс на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на веревочной лестнице
3.	<i>Специальная физическая подготовка:</i> качества необходимые для перемещений	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Упражнения в парах и индивидуально с волейбольными мячами на развитие качеств

			необходимых при перемещениях 2-й передачи
	качества необходимые для передачи и приема мяча	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Комплекс упражнений с малыми мячами на развитие координационных способностей. Работа с волейбольными мячами у стены индивидуально для закрепления навыков приема и передачи мяча
	качества необходимые для подачи мяча	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Упражнения в парах и индивидуально с набивным и волейбольным мячом на развитие качеств необходимых при подаче мяча
	качества необходимые для нападающего удара	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Упражнений с волейбольными и теннисными мячами в парах и индивидуально для развития качеств необходимых при нападающем ударе
4.	<i>Техническая подготовка:</i> техника перемещений	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Упражнения на «лесенке» для совершенствования техники перемещений в волейболе
	техника приема снизу	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Упражнения индивидуально и в парах с набивными мячами на закрепление техники приёма мяча снизу (тоже с волейбольными мячами)
	техника верхней передачи	Правила игры в волейбол. Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Упражнений с набивными мячами и волейбольными для закрепления техники верхней передачи мяча
	техника подачи мяча	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Упражнений с набивными мячами и волейбольными для совершенствования прямой верхней подачи мяча, в парах и индивидуально
	техника нападения	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Упражнения для закрепления техники нападающего удара (с теннисными мячами, волейбольными мячами, набивными мячами)
5.	<i>Тактическая подготовка:</i> индивидуальные тактические действия игрока на площадке	Создание игровых ситуаций, разбор действий игроков	Игровые ситуации для обучения индивидуальным действиям в защите и нападении
	командные тактические действия игроков на площадке	Разбор действий игроков в игровых ситуациях	Игровые ситуации для обучения командным действиям в защите и нападении
6.	<i>Соревновательная деятельность</i>		Участие в соревнованиях местного, городского и областного уровней
Продвинутый уровень 5-6 год обучения			

1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Организационные вопросы	
2.	<i>Общефизическая подготовка: скоростные качества</i>	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Комплекс упражнений с волейбольными мячами на развитие скоростных качеств
	силовые качества	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Комплекс на развитие силовых качеств, с резинками и набивными мячами
	ловкость и координация	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах, жонглирование.
	скоростно-силовые качества	Демонстрация и разъяснение правил выполнения комплекса упражнений	Упражнения на веревочной лестнице
3.	<i>Специальная физическая подготовка: качества необходимые для перемещений</i>		Упражнения, направленные на совершенствование качеств, необходимых для перемещений в волейболе
	качества необходимые для передачи и приема мяча		Упражнения в парах и индивидуально с набивным и волейбольным мячом для развития качеств необходимых при приеме и передачах мяча
	качества необходимые для подачи мяча	Демонстрация и разъяснение правил выполнения новых упражнений	Упражнений с волейбольными и набивными мячами, в парах и индивидуально
	качества необходимые для нападающего удара	Демонстрация и разъяснение правил выполнения новых упражнений	Упражнений с волейбольными и теннисными мячами, в парах и индивидуально
	качества необходимые для блокирования	Демонстрация и разъяснение правил выполнения новых упражнений	Упражнений с волейбольными и набивными мячами, в парах и индивидуально
4.	<i>Техническая подготовка: техника перемещений</i>	Разбор игровых ситуаций	Игровые ситуации для закрепления индивидуальных действий в защите и нападении
	техника приема снизу	Разбор игровых ситуаций	Игровые ситуации для совершенствования командных действий в защите и нападении
	техника верхней передачи	Разъяснение упражнений для совершенствования техники. Индивидуальное консультирование игроков	Верхняя подача с набивными и волейбольными мячами
	техника подачи мяча	Разъяснение упражнений для совершенствования техники. Индивидуальное консультирование игроков	Упражнений с набивными мячами и волейбольными для совершенствования техники подачи мяча

	техника блокирования	Демонстрация и разъяснение правил выполнения новых упражнений	Упражнения для обучения технике блокирования, с волейбольными мячами, набивными мячами
	техника нападения	Демонстрация и разъяснение правил выполнения новых упражнений	Упражнения для совершенствования техники нападающего удара (с теннисными мячами, волейбольными мячами, набивными мячами)
5.	<i>Тактическая подготовка:</i> тактика нападения	Создание игровых ситуаций. Разбор игровых ситуаций	Игровые ситуации для обучения индивидуальным и командным действиям в нападении
	тактика защиты	Создание игровых ситуаций. Разбор игровых ситуаций	Игровые ситуации для обучения командным и индивидуальным действиям в защите.
6.	<i>Соревновательная деятельность</i>		Участие в соревнованиях разных уровней

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для обучения по программе «Волейбол» выделены и систематизированы наиболее часто используемые методы, приемы и формы контроля.

№ п/п	Раздел	Методы и приемы	Формы контроля, подведения итогов
1	Основы знаний	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, диалог)	Беседа
2	Освоение техники передвижений	Наглядный метод (педагогический показ, показ видеозаписей) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений).	Учебно–тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ. Выполнение контрольных нормативов
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Выполнение контрольных нормативов
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ. Выполнение контрольных нормативов
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ. Выполнение контрольных нормативов
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)	Учебно – тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ.

		Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
7	Овладение тактикой игры в защите	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры IV-VI классов: пособие для учителей / Г.П. Богданов. – М.: Просвещение, 1984.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Волейбол [Электронный ресурс]. Программа / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2012. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/300518> (дата обращения: 19.04.2020).
4. Волейбол в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/books/volleybol-v-shkole/?bookpart=190002> (дата обращения: 23.09.2019).
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/>, (дата обращения: 22.05.2020).
6. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1989.
7. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя / Э. Найминова. – Ростов-н/ Д: Феникс, 2001.
10. Портнов Ю.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) / Ю.М. Портнов и др. М.: Советский спорт, 2004.
11. Свиридов В.Л. Волейбол: энциклопедия / В.Л. Свиридов. – М.: Человек, 2016.
12. Сингина Н.Ф., Фомин Е.С. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ // Всероссийская Федерация волейбола. – 2014. – №16. – URL <http://www.volley.ru/> (дата обращения: 10.02.2020).
13. Ульянова Н.Ю., Черных О.В. Волевые качества личности и успешность молодых спортсменов // Спортивное чтение. – 13.09.2019. – URL <http://sportfiction.ru/articles/volevye-kachestva-lichnosti-i-uspeshnost-molodykh-sportsmenov/> (дата обращения: 21.02.2020).
14. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – Киев, 1987.

Диагностическая карта обучающихся на начало учебного года

ДОП «Волейбол»

Название объединения: «Волейбол»

Группа, год обучения:

ФИО педагога:

Дата:

№	Ф.И. учащегося	Параметры наблюдения							Всего баллов	Уровень подготовленности
		Бег	Двигательные навыки (гибкость, сила, координация)	Прыжки на скакалке	Прыжки в высоту	Отбивание мяча об пол, стоя на месте	Игровые навыки	Уровень интереса и мотивации к обучению		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										

Критерии оценки: низкий уровень -1 балл. Средний уровень – 2 балла. Высокий уровень – 3 балла.

Уровень подготовленности: низкий уровень–7-9 баллов. Средний уровень -10-15 баллов. Высокий уровень - 16-21 балл.

Общий уровень по группе:

Низкий уровень: ___ %

Средний уровень: ___ %

Высокий уровень: ___ %

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Упражнения	Оценка в баллах	Возрастные группы	
		7-8 лет	9-10 лет
Рост/вес		145/40	152/44
Бег 30 м (сек)	5	5.8 и меньше	5.6 и меньше
	4	5.9-6.3	5.7-6.1
	3	6.4-6.8	6.2-6.6
	2	6.9-7.3	6.7-7.1
	1	7.4 и больше	7.2 и больше
Бег 5 мин.	5	1281 и больше	1351 и больше
	4	1171-1280	1231-1350
	3	1060-1170	1101-1230
	2	941-106940 и	981-1100
	1	меньше	980 и меньше
Прыжок в длину с места (см)	5	186 и больше	196 и больше
	4	171-185	181-195
	3	158-170	166-180
	2	141-155	151-165
	1	140 и меньше	165 и меньше
Прыжок в высоту с места(см)	5	43 и больше	48 и больше
	4	37-42	42-47
	3	31-35	37-42
	2	25-30	31-36
	1	24 и меньше	30 и меньше
Бросок н/м мяча массой 2кг сидя (см)	5	366 и больше	396 и больше
	4	316-365	351-395
	3	261-315	306-350
	2	211-260	261-305
	1	210 и меньше	260 и меньше
Подтягивание из виса на руках.	5	11 и больше	13 и больше
	4	8-10	9-12
	3	5-7	5-8
	2	2-4	1-4
	1	1	0
Челночный бег (сек)	5	7.7 и меньше	7.5 и меньше
	4	7.6-8.3	7.6-8.0
	3	8.4-8.9	8.1-8.5
	2	9.0-9.5	8.6-9.2
	1	9.6 и больше	9.3 и больше

Контрольные нормативы физической подготовки по годам обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Года обучения					
		1г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	6 г.
1.	Длина тела (см)	164	168	170	172	174	176
2.	Бег 30м/сек	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4	5.0
3.	Бег 30м (3x10), сек	-	-	7,5	7,2	6,8	6,2

4.	Бег 92м с изменением направления («елочка») (сек).	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2	24,8
5.	Прыжок в длину с места (см)	200	210	216	220	225	227
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	46	50	52	55	60	62
7.	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками (м):	2,8					
	сидя:	5,7	3,2	3,6	4,8	6,0	6,8
	стоя:		6,0	6,5	8,0	10,5	12,0
8.	Становая сила (кг)	84	94	98	102	112	116

Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке для обучающихся 1-6 годов обучения

	№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки																	
			1 г.о. (7-8лет)			2 г.о.(9-10лет)			3 г.о. (11-12 лет)			4 г.о. (13-14лет)			5г.о. (14-15лет)			6г.о. (16-17лет)		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
О Ф П	1	Прыжок в длину с места	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155	140	195	160	145	200	160	150
	2	Сгибание рук в упоре	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8	20	14	10	21	15	11
	3	Кросс без учета времени	500 метров									1000 метров								
С Ф П	1	Бег 30м(3*5)	12.5	12.7	13.0	12.3	12.5	12.8	12.2	12.4	12.6	11.8	12.1	12.4	11.6	11.9	12.3	11.4	11.7	12.0
	2	Бег «ёлочкой»	32.0	32.5	33.0	31.5	32.0	32.5	31.2	31.7	32.2	31.0	31.5	32.0	30.5	31.0	31.5	30.0	30.5	31.0

Контрольные нормативы по технической подготовке для воспитанников 1-6 годов обучения

	№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки												Контрольные упражнения	Этапы подготовки					
			1г.о. (7-8лет)			2г.о. (9-10лет)			3г.о. (11-12 лет)			4г.о. (13-14лет)				5г.о. (15-16 лет)			6г.о. (16-17лет)		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3		5	4	3	5	4	3
Прием мяча	1	Прием мяча над собой на месте	7	5	3	15	12	10	25	20	15	-	-	-	Прием мяча над собой на месте	25	22	18	35	32	30
	2	Прием наброса тренера из №1,6,5	-	-	-	-	-	-	7	5	4	9	8	6	Прием наброса (н/у) тренера из №1,6,5	12	9	7	14	12	10
	3	Прием подачи	-	-	-	-	-	-	7	5	4	9	8	6	Прием подачи	8	7	5	14	12	10
2-я передача	1	2-я передача над собой на месте	5	4	3	10	8	6	24	18	15	30	25	20	2-я передача над собой на месте	35	33	30	-	-	-

	2	Пас из №3 в №4	-	-	-	-	-	-	6	5	4	9	8	7	Пас из №3 в №4	14	12	10	14	12	10
	3	Пас из №2 в №4	-	-	-	-	-	-	5	4	3	9	8	7	Пас из №2 в №4	12	10	9	14	12	10
Подача	1	Бросок мяча через сетку из-за головы	7	5	4	9	8	7	-	-	-	-	-	-	Подача с 9 метров	9	8	7	-	-	-
	2	Подача с 6метров	7	5	4	9	8	7	-	-	-	-	-	-	Подача с 9метров по направлениям	12	10	9	14	12	10
	3	Подача с 9метров	-	-	-	-	-	-	7	6	4	9	8	7	Подача с 9метров в прыжке	8	6	5	9	7	6
Нападающий удар	1	Бросок мяча через сетку в прыжке в цель	6	5	3	9	7	5	-	-	-	-	-	-	н/удар с паса тренера	9	8	6	12	10	9
	2	н/у через сетку со своего подброса	-	-	-	-	-	-	9	7	5	10	9	8	н/удар из №2,3,4	8	7	5	12	10	9
	3	н/у через сетку с паса тренера	-	-	-	-	-	-	7	5	4	9	8	6	н/у через сетку с паса тренера с №2,6,5	8	7	5	12	10	9
	4	н/у поочередно из зон № 4,3,2	-	-	-	-	-	-	12	9	7	14	12	10	н/удар в игровой ситуации	6	5	4	9	8	6

