

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»

директор

А.А. Климчук

2024 г.



ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 8 -17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Полещук Игорь Николаевич,
педагог дополнительного
образования

с. Михайловка
2024 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами занятий волейболом.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый.

Отличительные особенности программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

Адресат программы – учащиеся **8-17 лет**.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **20 человек**.

Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй или третий год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе – 3 года, количество часов в год – 216, за 3 года обучения – 648.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить двигательные качества.
3. Развить специальные физические качества, необходимые волейболисту.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности в волейболе.
2. Обучить правилам игры в волейбол.
3. Обучить техническим приемам и тактическим действиям в волейболе.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | Формы |
|---|------------------------|------------------|-------|
|---|------------------------|------------------|-------|

| п/п | | Всего | Теория | Практика | аттестации/ контроля |
|-----|---|-----------|----------|-----------|-------------------------|
| 1 | Знакомство с программой | 2 | 1 | 1 | |
| 1.1 | Знакомство с местом проведения занятий | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| 2 | Общая физическая подготовка | 85 | 6 | 79 | тестирование |
| 2.1 | Строевые упражнения | 10 | 1 | 9 | наблюдение |
| 2.2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 15 | 1 | 14 | наблюдение |
| 2.3 | Упражнения для мышц ног и таза. | 15 | 1 | 14 | наблюдение |
| 2.4 | Упражнения для мышц шеи и туловища | 15 | 1 | 14 | наблюдение |
| 2.5 | Акробатические упражнения | 15 | 1 | 14 | наблюдение |
| 2.6 | Легкоатлетические упражнения | 15 | 1 | 14 | наблюдение |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 37 | 9 | 28 | тестирование |
| 3.1 | Упражнения для развития силы | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 3.2 | Упражнения для развития быстроты | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 3.3 | Упражнения для развития гибкости | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 3.4 | Упражнения для развития ловкости | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 3.5 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 3.6 | Упражнения для развития общей выносливости | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 3.7 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 3.8 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 3.9 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и | 5 | 1 | 4 | наблюдение |

| | | | | | |
|----------|---------------------------------------|------------|-----------|------------|------------|
| | передач мяча. | | | | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 92 | 12 | 80 | наблюдение |
| 4.1 | Техническая подготовка | 56 | 6 | 50 | наблюдение |
| 4.2 | Тактическая подготовка | 36 | 6 | 30 | наблюдение |
| | Итого: | 216 | 28 | 188 | |

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), ходьба, бег; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; упражнения в парах; упражнения с предметами; на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Акробатические упражнения

Теория. Качественные особенности волейболистов по игровым функциям.

Практика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.

Практика. Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Гигиена тренировочного процесса.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Размеры площадки, высота сетки, название линий волейбольной площадки.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Место подачи. Касание мяча.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Правильное питание спортсмена.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Самоконтроль спортсмена.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Расстановка игроков.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км., для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Изучение терминов.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом,

лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, набивные мячи, гантели). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с набивными мячами в руках.

3.8 Тема: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Теория. Основы техники и тактики.

Практика. Бег на 5,10,15 и из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, бег приставными, скрестными шагами. Упражнения с мячами в движении. Передвижения с мячами.

3.9 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча

Теория. Выдающиеся волейболисты.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнения с упором о стену, многократные броски и ловля набивного мяча, то же из различных положений. Упражнения с резиновыми «амортизаторами». Броски гандбольного мяча через сетку.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в волейбол.

Практика. Перемещения и стойки. Передача мяча (сверху, снизу).
Подача мяча. Прием мяча.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила соревнований.

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основные правила игры в волейбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий игры в волейбол.

Учебный план 2 года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях | 2 | 1 | 1 | |
| 1.1 | Подвижные игры | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| 2 | Общая физическая подготовка | 62 | 5 | 57 | |
| 2.1 | Общеподготовительные | 9 | 1 | 8 | наблюдение |

| | | | | | |
|----------|---|-----------|-----------|-----------|------------|
| | упражнения. Строевые упражнения | | | | |
| 2.2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 11 | 1 | 10 | наблюдение |
| 2.3 | Упражнения для мышц ног и таза. | 11 | 1 | 10 | наблюдение |
| 2.4 | Упражнения для мышц шеи и туловища | 11 | 1 | 10 | наблюдение |
| 2.5 | Акробатические упражнения | 10 | 1 | 9 | наблюдение |
| 2.6 | Легкоатлетические упражнения | 10 | | 10 | наблюдение |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 61 | 10 | 51 | |
| 3.1 | Упражнения для развития силы | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.2 | Упражнения для развития быстроты | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.3 | Упражнения для развития гибкости | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.4 | Упражнения для развития ловкости | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.5 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.6 | Упражнения для развития общей выносливости | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.7 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.8 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.9 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач, приема и передач мяча. | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.10 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов | 7 | 1 | 6 | наблюдение |

| | | | | | |
|----------|---------------------------------------|------------|-----------|------------|------------|
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 91 | 14 | 77 | |
| 4.1 | Техническая подготовка | 51 | 7 | 44 | наблюдение |
| 4.2 | Тактическая подготовка | 40 | 7 | 33 | наблюдение |
| | Итого: | 216 | 30 | 186 | |

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

1.1 Тема: Подвижные игры

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), ходьба, бег; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; упражнения в парах; упражнения с предметами; на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Акробатические упражнения

Теория. Качественные особенности волейболистов по игровым функциям.

Практика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.

Практика. Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Упражнения для развития силы

Теория. Гигиена тренировочного процесса.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

3.2 Упражнения для развития быстроты

Теория. Организация и проведение соревнований.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Упражнения для развития гибкости

Теория. Содержание соревнований по технике игры в волейбол.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Правильное питание спортсмена.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Самоконтроль спортсмена.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Расстановка игроков.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км., для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные

прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, набивные мячи, гантели). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с набивными мячами в руках.

3.8 Тема: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Теория. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Практика. Бег на 5,10,15 и из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, бег приставными, скрестными шагами. Упражнения с мячами в движении. Передвижения с мячами.

3.9 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча

Теория. Основы методики обучения и тренировки по волейболу.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнения с упором о стену, многократные броски и ловля набивного мяча, то же из различных положений. Упражнения с резиновыми «амортизаторами». Броски гандбольного мяча через сетку.

3.10 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Теория. Техника выполнения приема.

Практика. Броски с набивными мячами. Имитация нападающих ударов. Метание предметов. Работа с резиновыми амортизаторами.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Тенденции развития волейбола.

Практика. Перемещения и стойки. Передача мяча (сверху, снизу).
Подача мяча. Нападающие удары. Прием мяча.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Изменения в правилах соревнований.

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.
Командные действия.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать правила игры в волейбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры в волейбол.

Учебный план 3 года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ |
|----------|------------------------|------------------|--------|----------|----------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | | | | | контроля |
| 1 | Техника безопасности на занятиях | 2 | 1 | 1 | |
| 1.1 | Подвижные игры | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| 2 | Общая физическая подготовка | 62 | 4 | 58 | тестирование |
| 2.1 | Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения | 9 | | 9 | наблюдение |
| 2.2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 11 | 1 | 10 | наблюдение |
| 2.3 | Упражнения для мышц ног и таза. | 11 | 1 | 10 | наблюдение |
| 2.4 | Упражнения для мышц шеи и туловища | 11 | 1 | 10 | наблюдение |
| 2.5 | Акробатические упражнения | 10 | 1 | 9 | наблюдение |
| 2.6 | Легкоатлетические упражнения | 10 | | 10 | наблюдение |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 71 | 13 | 58 | тестирование |
| 3.1 | Упражнения для развития силы | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.2 | Упражнения для развития быстроты | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.3 | Упражнения для развития гибкости | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.4 | Упражнения для развития ловкости | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.5 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.6 | Упражнения для развития общей выносливости | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.7 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.8 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| 3.9 | Упражнения для развития качеств, необходимых при | 7 | 1 | 6 | наблюдение |

| | | | | | |
|----------|---|------------|-----------|------------|--------------|
| | выполнении подач, приема и передач мяча. | | | | |
| 3.10 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов | 8 | 2 | 6 | наблюдение |
| 3.11 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании | 8 | 2 | 6 | наблюдение |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 81 | 12 | 69 | тестирование |
| 4.1 | Техническая подготовка | 41 | 6 | 35 | наблюдение |
| 4.2 | Тактическая подготовка | 40 | 6 | 34 | наблюдение |
| | Итого: | 216 | 30 | 186 | |

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

1.1 Тема: Подвижные игры

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук,

вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), ходьба, бег; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, поскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; упражнения в парах; упражнения с предметами; на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Акробатические упражнения

Теория. Качественные особенности волейболистов по игровым функциям.

Практика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.

Практика. Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Гигиена тренировочного процесса.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Организация и проведение соревнований.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Содержание соревнований по технике игры в волейбол.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными

положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Правильное питание спортсмена.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Самоконтроль спортсмена.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Расстановка игроков.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км., для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по

зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, набивные мячи, гантели). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с набивными мячами в руках.

3.8 Тема: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Теория. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Практика. Бег на 5,10,15 и из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, бег приставными, скрестными шагами. Упражнения с мячами в движении. Передвижения с мячами.

3.9 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча

Теория. Основы методики обучения и тренировки по волейболу.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнения с упором о стену, многократные броски и ловля набивного мяча, то же из различных положений. Упражнения с резиновыми «амортизаторами». Броски гандбольного мяча через сетку.

3.10 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Теория. Техника выполнения приема.

Практика. Броски с набивными мячами. Имитация нападающих ударов. Метание предметов. Работа с резиновыми амортизаторами.

3.11 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Теория. Техника выполнения приема

Практика. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного мяча. Передвижения вдоль сетки (с остановками, подпрыгиванием, прыжками).

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Тенденции развития волейбола.

Практика. Перемещения и стойки. Передача мяча (сверху, снизу). Подача мяча. Нападающие удары. Прием мяча. Блокирование.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Изменения в правилах соревнований.

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и

познавательной деятельности.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать правила игры в волейбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с площадкой для волейбола;
- Спортивное оборудование (стойки, сетка волейбольная);
- Волейбольные мячи – 8 шт.;
- Мяч волейбольный на растяжках 1 шт.;
- Перекладины для подтягивания в висе – 6 штук;
- Гимнастические скакалки для прыжков - 20 шт.;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скамейки – 5 штук
- Гимнастическая стенка.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Содержание тестирования для обучающихся 8 - летнего возраста

| № п.п | Контрольные упражнения | показатели | | | | | |
|-------|---|------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 60 м (с) | 10,1 | 10,6 | 11,1 | 10,5 | 11,0 | 11,5 |
| 2 | Челночный бег 4X10 м (с) | 11,5 | 12,0 | 12,5 | 11,7 | 12,2 | 12,7 |
| 3 | Бег 1500 (мин, с) | 8,30 | 9,00 | 9,20 | 9,30 | 9,50 | 10,10 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 170 | 160 | 150 | 160 | 150 | 145 |
| 5 | Метание теннисного мяча (м) | 30 | 27 | 24 | 20 | 18 | 16 |
| 6 | Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз) | 5 | 3 | 1 | | | |

Содержание контрольных тестов для обучающихся 9 - летнего возраста

| № п.п | Контрольные упражнения | показатели | | | | | |
|----------|--|------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 60 м (с) | 10,1 | 10,6 | 11,1 | 10,5 | 11,0 | 11,5 |
| 2 | Челночный бег 4X10 м (с) | 11,5 | 12,0 | 12,5 | 11,7 | 12,2 | 12,7 |
| 3 | Бег 1500 (мин, с) | 8,30 | 9,00 | 9,20 | 9,30 | 9,50 | 10,10 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 170 | 160 | 150 | 160 | 150 | 145 |
| 5 | Метание теннисного мяча (м) | 30 | 27 | 24 | 20 | 18 | 16 |
| 6 | Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз) | 5 | 3 | 1 | | | |

Содержание контрольных тестов для обучающихся 10 - летнего возраста

| № п.п | Контрольные упражнения | показатели | | | | | |
|----------|--|------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 60 м (с) | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 2 | Челночный бег 4X10 м (с) | 10,9 | 11,4 | 11,9 | 11,2 | 11,7 | 12,2 |
| 3 | Бег 1500 (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 175 | 165 | 155 | 166 | 158 | 150 |
| 5 | Метание теннисного мяча (м) | 35 | 30 | 27 | 24 | 21 | 19 |
| 6 | Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз) | 6 | 4 | 2 | | | |

Содержание контрольных тестов для обучающихся 11 - летнего возраста

| № п.п | Контрольные упражнения | показатели | | | | | |
|-------|---|------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 60 м (с) | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 2 | Челночный бег 4X10 м (с) | 10,9 | 11,4 | 11,9 | 11,2 | 11,7 | 12,2 |
| 3 | Бег 1500 (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 175 | 165 | 155 | 166 | 158 | 150 |
| 5 | Метание теннисного мяча (м) | 35 | 30 | 27 | 24 | 21 | 19 |
| 6 | Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз) | 6 | 4 | 2 | | | |

Содержание контрольных тестов для обучающихся 12 - летнего возраста

| № п.п | Контрольные упражнения | показатели | | | | | |
|-------|---|------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 60 м (с) | 8,6 | 9,3 | 10,0 | 9,7 | 10,1 | 10,5 |
| 2 | Челночный бег 6X10 м (с) | 16,2 | 17,2 | 18,2 | 17,7 | 18,9 | 20,1 |
| 3 | Кросс 2000 (мин, с) | 8,10 | 9,10 | 10,10 | 10,15 | 11,00 | 11,55 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 205 | 190 | 175 | 175 | 165 | 155 |
| 5 | Метание гранаты 300/500 г (м) | 31 | 27 | 24 | 19 | 17 | 15 |
| 6 | Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз) | 11 | 8 | 5 | | | |

Содержание контрольных тестов для обучающихся 13 летнего возраста

| № п.п | Контрольные упражнения | показатели | | | | | |
|-------|---|------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 60 м (с) | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 2 | Челночный бег 4X10 м (с) | 10,9 | 11,4 | 11,9 | 11,2 | 11,7 | 12,2 |
| 3 | Бег 1500 (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 175 | 165 | 155 | 166 | 158 | 150 |
| 5 | Метание теннисного мяча (м) | 35 | 30 | 27 | 24 | 21 | 19 |
| 6 | Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз) | 6 | 4 | 2 | | | |

Содержание контрольных тестов для обучающихся 14 летнего возраста

| № п.п | Контрольные упражнения | показатели | | | | | |
|-------|---|------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 60 м (с) | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,7 | 10,1 | 10,5 |
| 2 | Бег 100 м | 14,0 | 14,5 | 15,1 | 17,2 | 17,9 | 18,6 |
| 3 | Челночный бег 10X10 м (с) | 27,2 | 29,0 | 31,0 | 30,5 | 31,7 | 33,0 |
| 4 | Кросс 2000 (мин, с) | 7,50 | 8,10 | 9,0 | 9,50 | 10,10 | 10,30 |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 220 | 210 | 195 | 180 | 170 | 160 |
| 6 | Метание гранаты 700/500 г (м) | 35 | 32 | 29 | 22 | 19 | 16 |
| 7 | Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз) | 13 | 10 | 7 | | | |

Содержание контрольных тестов для обучающихся 15 летнего возраста

| № п.п | Контрольные упражнения | показатели | | | | | |
|----------|--|------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | юноши | | | девушки | | |
| | | высокие | средние | низкие | высокие | средние | низкие |
| 1 | Бег 100 м | 13,8 | 14,4 | 15,0 | 16,2 | 16,9 | 17,6 |
| 2 | Челночный бег 10X10 м (с) | 24,5 | 26,0 | 28,0 | 29,5 | 31,0 | 32,0 |
| 3 | Кросс 3000/2000 (мин, с) | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 9.00 | 9.50 | 10.2 0 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 230 | 220 | 210 | 186 | 175 | 164 |
| 5 | Метание гранаты 700 г (м) | 39 | 36 | 33 | | | |
| 6 | Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз) | 15 | 12 | 9 | | | |

Содержание контрольных тестов для обучающихся 16 летнего возраста

| № п.п | Контрольные упражнения | показатели | | | | | |
|----------|--|------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | юноши | | | девушки | | |
| | | высокие | средние | низкие | высокие | средние | низкие |
| 1 | Бег 100 м | 13,1 | 13,7 | 14,3 | 15,8 | 17,5 | 18,2 |
| 2 | Челночный бег 10X10 м (с) | 25,0 | 27,0 | 28,5 | 28,6 | 30,0 | 31,0 |
| 3 | Кросс 3000/2000 (мин, с) | 12.00 | 12.50 | 13.50 | 8.40 | 9.20 | 10.0 0 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту | 240 | 225 | 215 | 185 | 175 | 165 |
| 5 | Метание гранаты 700 г (м) | 42 | 39 | 36 | | | |
| 6 | Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз) | 16 | 14 | 12 | | | |

Содержание тестирования для обучающихся 17 летнего возраста

| № п.п | Контрольные упражнения | показатели | | | | | |
|----------|--|------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | юноши | | | девушки | | |
| | | высокие | средние | низкие | высокие | средние | низкие |
| 1 | Бег 100 м | 13,1 | 13,7 | 14,3 | 15,8 | 17,5 | 18,2 |
| 2 | Челночный бег 10X10 м (с) | 25,0 | 27,0 | 28,5 | 28,6 | 30,0 | 31,0 |
| 3 | Кросс 3000/2000 (мин, с) | 12.00 | 12.50 | 13.50 | 8.40 | 9.20 | 10.0 0 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 240 | 225 | 215 | 185 | 175 | 165 |
| 5 | Метание гранаты 700 г (м) | 42 | 39 | 36 | | | |
| 6 | Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз) | 16 | 14 | 12 | | | |

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в волейбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии

позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4 Календарный учебный график

| | | | | |
|---|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год | 3 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 02.09.2024-30.12.2024 | 01.09.2025-30.12.2025 | 01.09.2026-30.12.2026 |
| | 2 полугодие | 09.01.2025-31.05.2025 | 09.01.2026-31.05.2026 | 09.01.2027-31.05.2027 |
| Возраст детей, лет | | 8-17 | 8-17 | 8-17 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 | 2 | 2 |
| Режим занятия | | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 216 | 216 | 216 |

2.5 Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Мероприятие | Объем | Сроки проведения |
|-------|--|-------|------------------|
| 1 | Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся» | 1 час | сентябрь |
| 2 | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | 1 час | октябрь |
| 3 | Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте» | 1 час | ноябрь |
| 4 | Беседа «Опасность использования | 1 час | декабрь |

| | | | |
|---|---|--------|-----------|
| | пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» | | |
| 5 | Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» | 1 час | январь |
| 6 | Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества | 2 часа | февраль |
| 7 | Беседа о здоровом образе жизни | 1 час | март |
| 8 | Всемирный день здоровья | 2 часа | 7 апреля |
| 9 | Всемирный день охраны труда | 1 час | 28 апреля |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ссылки на печатные источники

1. Железняк Ю.Д., Костюкова В.В., Чачина А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией– М.: 2016. – 210 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства, - М.: «ФК и С», 2004.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
4. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: Физкультура и спорт, 2003.- 168 с.
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие, - М.: Советский спорт, 2005. – 224 с.
6. Пирсон А., Хокинс Д., перевод с англ. Заремской Л.И. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук, - М.: Астрель, 2011. – 320 с.
7. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.

Ссылки на электронные ресурсы

1. Специальная физическая подготовка юных волейболистов [Электронный ресурс] URL: <https://локомотив-изумруд.екатеринбург.рф/file/fd8328f79db24a1508e6b20d7649eef3> (дата обращения 11.04.2021).
2. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов [Электронный ресурс] URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22254> (дата обращения 14.04.2021)