

Комитет образования администрации муниципального района

«Кыринский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа Кыринского района»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического советапротокол №\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  | УтверждаюДиректор МБУ ДО «ДЮСШ Кыринского района»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Егоров |

**Дополнительная**

**общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно -спортивной направленности**

 «Волейбол»

***Возраст учащихся: 10-14 лет***

 ***Срок реализации: 3 года***

Составитель: тренер – преподаватель

Першиков С.А.

*Кыра, 2020г.*

«СОГЛАСОВАНО»

Методист МБУ ДО

«ДЮСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Климова В.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами и локальными актами

Данная программа исправлена и дополнена:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата)

Программа рассмотрена на педагогическом совете МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа Кыринского района».

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

Выписка из решения:

Принять дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу *«Волейбол»* за основу организации образовательно-воспитательной деятельности учащихся тренера-преподавателя Першикова С.А.

**Оглавление**

**Раздел № 1«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**.................................5

Пояснительная записка ..........................................................................................5

Направленность (профиль) программы ................................................................6

Актуальность программы ........................................................................………...6

Отличительные особенности программы .............................................................7

Адресат программы ...................................................................................…........8

Срок освоения программы ....................................................................................8

Объём программы…………………………………………………………………..8

Режим занятий ........................................................................................................8

Формы обучения ...................................................................................................9

Виды занятий ............................................................................................... …….9

Цель и задачи программы ............................................................................... ….9

Учебный план .....................................................................................................10

Содержание ……………………………………………………………………….11

Планируемые результаты……...……………………………………………….. 12

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»** ...........21

Календарный учебный график ............................................................................21.

Условия реализации программы .........................................................................27

Формы аттестации ...............................................................................................33

Оценочные материалы ........................................................................................34

Методические материалы ...................................................................................34

Список литературы ..............................................................................................39

*Приложение 1 ……………………………………………………………………………..35*

*Приложение 2 ……………………………………………………………………………..36*

*Приложение 3 ……………………………………………………………………………..37*

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**Пояснительная записка**

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

6.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р

**Направленность программы:**физкультурно-спортивная

По **уровню освоения** программа **базовая**, т.е. предполагает дальнейшее развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Актуальность программы.**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

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

**Новизна программы**

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

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 10 до 14 лет.

***Объем программы***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

* 6 часов внеделю; 3раза в неделю по 2ч
* 1 учебный год – 216 часов; 2 учебный год – 216 часов; 3 учебный год – 216 часов.

Место занятий: спортивная школа Кыринского района– спортивныйзал.

***Формы занятий:***

* групповая;
* игровая;
* индивидуально-игровая;
* в парах;
* индивидуальная;
* практическая;
* комбинированная;
* соревновательная.

**Условия реализации программы:**  обучение бесплатное, очное

**Виды занятий** – теоретические, практические и комбинированные, а так же выступление на соревнованиях.

**Цель программы: продолжить формирование**  у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Содержание**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Количествочасов | Формыаттестации/контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Введение в программу. Вводныйинструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности,электробезопасности. | 1 | 1 | 2 | Инструктаж по техникебезопасности на занятиях (опрос, тестирование). |
| 2 | Общаяфизическаяподготовка | 1 | 1 | 2 | наблюдение |
| 3 | Специальнаяфизическаяподготовка | 14 | 74 | 88 | зачёт |
| 4 | Техническаяподготовка  | 10 | 48 | 58 | зачёт |
| 5 | Тактическаяподготовка | 4 | 20 | 24 | зачёт |
| 6 | Интегральнаяподготовка. | 6 | 26 | 32 | зачёт |
| 7 | Соревнования. | 0 | 6 | 6 | зачёт |
| 8 | Итоговоезанятие. | 0 | 4 | 4 | зачет |
|  | Всего: | 38 | 178 | 216 |  |

## Краткое содержание программы первого года обучения

**Тема 1: Вводное занятие. Введение в программу.**

*Теория:*инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

**Тема 2: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика:*Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

**Тема 3: Специальная физическая подготовка**

*Теория:*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

*Практика:* Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

**Тема 4: Техническая подготовка**

*Теория:*Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

*Практика:* Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

**Тема5:Тактическая подготовка**

*Теория:*Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

*Практика:* Обучение учащихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации.  Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

**Тема 6: Интегральная подготовка.**

*Теория:* Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

*Практика:* Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

**Тема 7: Соревнования.**

*Теория: 4.* Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. *Практика:*Участие в  внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

**Тема 8: Итоговое занятие.**

*Теория:* Знание правил игры в волейбол.

*Практика:*Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

##  Учебный план 2 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименованиетем | Количествочасов | Формыаттестации/контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Введение в программу. Вводныйинструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности,электробезопасности.Физическая культура и спорт в России. | 2 | 2 | 4 | Инструктаж по техникебезопасности на занятиях (опрос, тестирование).Наблюдение. |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм человека.  | 1 | 1 | 2 | тестирование |
| 3 | Техническая подготовка | 14 | 68 | 82 | зачёт |
| 4 | Тактика нападения,тактиказащиты | 8 | 32 | 40 | зачёт |
| 5 | Тактическаяподготовка | 4 | 26 | 30 |  |
| 6 | Специальнаяфизическаяподготовка | 4 | 28 | 32 | зачёт |
| 7 | Общаяфизическаяподготовка | 0 | 24 | 24 | зачёт |
| 8 | Контрольныеигры ииспытания | 0 | 4 | 4 | зачёт |
|  | Всего: |  |  | 216 |  |

 **Содержание программы 2-й год обучения.**

**Тема 1.Вводное занятие.**

*Теория:* инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола. Сведения о строении и функциях организма Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика:* упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

**Тема 2: Влияние физических упражнений на организм человека.**

*Теория:* краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма.

*Практика:* Игра “Круг за кругом”.

Игра волейбол по упрощенным правилам. Игра волейбол по упрощенным правилам.

**Тема 3: Техническая подготовка**

*Теория:*обучение технике- важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений)

*Практика:* Игра “Сумей передать и подать” Подвижные игры и эстафеты. Короткий пас, пас назад, длинный пас. Подача с лицевой линии. Игра “Берем игру на себя”Развитие быстроты реакции, наблюдательности. Игра “Берем игру на себя” Разбег перед атакой. Игра ” Кому принимать подачу” Пас из неудобного положения .Общеразвивающие упражнения

**Тема 4: Тактика нападения, тактика защиты**

*Теория:*Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

*Практика:* Замедленный удар в центр площадки.

Подача, пас предплечьями и второй пас. Удар о стену. Игра волейбол по упрощенным правилам. Оценка игровых достижений. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность.

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. Боковая подача.

Подвижные игры и эстафета.

**Тема 5: Тактическая подготовка**

*Теория:* Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

*Практика:* Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Умение взаимодействии с другими игроками.

Передача сверху. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача –перемещение- передача.

Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)

**Тема 6: Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

*Практика:* прыжковые упражнения, упражнения с набивными и теннисными мячами, игры и эстафеты с препятствиями.

**Тема 7: Общая физическая подготовка.**

*Практика:* Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.Прыжки в длину с места, прыжки через препятствие, упражнения с предметами: скакалками и мячами. Подвижные игры и эстафеты.

**Тема 8: Контрольные игры и испытания.**

*Практика:*Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

## Учебный план третьего года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименованиетем | Количествочасов | Формыаттестации/контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Введение в программу. Вводныйинструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД.Главные задачи на год.Правила игры, расстановки | 2 | 2 | 4 | Инструктаж по техникебезопасности на занятиях (опрос, тестирование).наблюдение |
| 2 | Техниказащиты инападения | 2 | 16 | 18 |  |
| 3 | Техническаяподготовка | 8 | 48 | 56 | зачёт |
| 4 | Тактиканападения,тактиказащиты | 6 | 32 | 38 | зачёт |
| 5 | Тактическаяподготовка | 6 | 46 | 52 |  |
| 6 | Специальнаяфизическаяподготовка | 2 | 14 | 16 | зачёт |
| 7 | Общаяфизическаяподготовка | 0 | 26 | 26 | зачёт |
| 8 | Контрольныеигры ииспытания | 0 | 4 | 4 | зачёт |
|  | Всего: |  |  | 216 |  |

**Тема 1: Вводное занятие. Введение в программу.**

*Теория:*инструктаж по ТБ.Главные задачи на год. Правила игры, расстановка игроков на площадке.

*Практика:*

**Тема 2:Техника защиты и нападения**

*Теория:* теория техники защиты и нападения

*Практика:* Прыжковые упражнения. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Атакующий удар после передачи. Одиночный, коллективный блок. Атака после паса назад. Атака после паса назад. Атака в условиях прессинга. Подача, пас снизу, передача и атака. Подача, пас снизу, передача и атака. Верхняя подача.Игра на скидку в пределах линии атаки. Игра на скидку в пределах линии атаки.Подъем мяча в падении.

**Тема 3: Техническая подготовка.**

*Теория:* Теория технической подготовки

*Практика:*

*Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3Х3, 4Х4, 5Х5;

**Тема 4: Тактика нападения. Тактика защиты.**

*Теория:*теория тактики нападения и тактики защиты.

*Практика:*Защита 2-4. Защита в шесть игроков. Прием силовой атаки. Прикрытие от скидок через площадку. Короткий пас. Игра ” Кому принимать подачу”. Пас из неудобного положения. Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку. Игра волейбол с заданием.

**Тема5: Тактическая подготовки**

*Теория:* теория тактики игры.

*Практика:*индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

*Индивидуальные тактические действия при подачах:* чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче;отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой ивторой передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

**Тема 6: Специальная физическая подготовка**

*Теория:.*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

*Практика:*

Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

**Тема 7: Общая физическая подготовка**

*Практика:* Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи

**Тема 8: Контрольные игры и испытания**

*Практика:*Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**Календарный учебный график 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-вочасов | Форма занятия | Место и время проведения | Форма контроля |
|  |
|  | **Раздел 1. Вводное занятие .** | **2** |  | Спортивный зал  |  |
| 1 | Введение в предмет | 0,5 | комбинированная |  |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ | 0,5 | комбинированная |  |  |
| 3 | Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола. | 1 | комбинированная |  | опрос |
|  | **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | **2** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса | 1 | комбинированная |  |  |
| 2 | Упражнения для ног и туловища. | 1 | комбинированная |  |  |
| 3 | Контрольные нормативы | 2 | групповая |  | КН по ОФП |
|  | **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**  | **88** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Упражнения для быстроты и прыгучести | 22 | групповая |  | учебная игра |
| 2 | Падения и перекаты. Игра | 22 | групповая |  | учебная игра |
| 3 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра | 22 | групповая |  | учебная игра |
| 4 | Подвижные игры | 10 | групповая |  | учебная игра |
| 5 | Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. КН. | 10 | групповая |  | учебная игра |
| 6 | Контрольные нормативы | 2 | групповая |  | контрольные нормативы по СФП |
|  | **Раздел 4. Техническая подготовка** | **58** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Упражнения по технике. | 12 | групповая |  |  |
| 2 | Передачи мяча | 12 | групповая |  |  |
| 3 | Подачи. | 12 | групповая |  |  |
| 4 | Игра в нападении. | 12 | комбинированная |  | учебно-тренировочная игра |
| 5 | Игра в защите. | 8 | комбинированная |  | учебно-тренировочная игра |
| 6 | Контрольные нормативы | 2 | индивидуальная |  | КН по СФП |
|  | **Раздел 5. Тактическая подготовка.** | **24** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Индивидуальные действия при передачах | 6 | индивидуальная |  | тренировочная игра |
| 2 | Индивидуальные действия при подачах | 6 | индивидуальная |  | тренировочная игра |
| 3 | Система игры. | 10 | комбинированная |  | помощь в судействе |
| 4 | Контрольные нормативы | 2 | индивидуальная |  | КН по ТП |
|  | **Раздел 6. Интегральная подготовка** | **32** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Упражнения по технике | 5 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 2 | Задания по тактике и технике. | 10 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 3 | Индивидуальные и групповые действия. | 5 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 4 | Командные действия в игре. | 10 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 5 | Контрольные нормативы | 2 | групповая |  | КН по ИП |
|  | **Раздел 7. Соревнования** | **6** |  | Спортивный зал |  |
|  | **Раздел 8. Итоговые занятия** |  |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Контрольные нормативы | 4 | групповая |  | КН по ТП |
| ИТОГО: 216 |  |  |  |

**Календарный учебный график 2 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-вочасов | Форма занятия | Место и время проведения | Форма контроля |
|  | **Раздел 1. Вводное занятие .** | **4** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Введение в предмет | 1 | комбинированная |  |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ | 1 | комбинированная |  |  |
| 3 | Правила соревнований, место занятий.  | 2 | комбинированная |  | опрос |
|  | **Раздел 2. Влияние физических упражнений на организм человека.** | **2** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | комбинированная |  |  |
| 2 |  Упражнения для ног и туловища. | 1 | комбинированная |  |  |
|  | **Раздел 3.Техническая подготовка** | **82** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Игра “Сумей передать и подать” Подвижные игры и эстафеты.  | 20 | групповая |  | учебная игра |
| 2 | Короткий пас, пас назад, длинный пас. Подача с лицевой линии. Игра “Берем игру на себя” | 20 | групповая |  | учебная игра |
| 3 | Развитие быстроты реакции,наблюдательност. | 20 | групповая |  | учебная игра |
| 4 | Разбег перед атакой. Игра ” Кому принимать подачу” | 10 | групповая |  | учебная игра |
| 5 | Игра “Берем игру на себя” Пас из неудобного положения. Общеразвивающие упражнения | 10 | групповая |  | учебная игра |
| 6 | Контрольные нормативы | 2 | групповая |  | контрольные нормативы по СФП |
|  | **Раздел 4. Тактическая подготовка** | **40** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Игра волейбол по упроченным правилам. Оценка игровых достижений.  | 10 | групповая |  |  |
| 2 | Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) | 8 | групповая |  |  |
| 3 | Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. | 10 | групповая |  |  |
| 4 | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. Боковая подача.Подвижные игры и эстафета. | 10 | комбинированная |  | учебно-тренировочная игра |
| 5 | Контрольные нормативы | 2 | индивидуальная |  | КН по СФП |
|  | **Раздел 5. Тактическая подготовка.** | **30** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Индивидуальные действия при передачах | 10 | индивидуальная |  | тренировочная игра |
| 2 | Индивидуальные действия при подачах | 10 | индивидуальная |  | тренировочная игра |
| 3 | Система игры. | 8 | комбинированная |  | помощь в судействе |
| 4 | Контрольные нормативы | 2 | индивидуальная |  | КН по ТП |
|  | **Раздел 6. Специальная физическая подготовка** | **32** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Упражнения для быстроты и прыгучести | 5 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 2 | Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. КН | 10 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 3 | Индивидуальные и групповые действия. | 5 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 4 | Командные действия в игре. | 10 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 5 | Контрольные нормативы | 2 | групповая |  | КН по ИП |
|  | **Раздел 7. Общая физическая подготовка** | **24** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. | 24 | комбинированная |  | тренировочная игра |
|  | **Раздел 8. Итоговые занятия** |  |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Контрольные нормативы | 4 | групповая |  | КН по ТП |
| ИТОГО: 216 |  |  |  |

**Календарный учебный график 3 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-вочасов | Форма занятия | Место и время проведения | Форма контроля |
|  | **Раздел 1. Вводное занятие .** | **4** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Введение в предмет | 1 | комбинированная |  |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ | 1 | комбинированная |  |  |
| 3 | Главные задачи на год.Правила игры, расстановки | 2 | комбинированная |  | опрос |
|  | **Раздел 2.Техника защиты и нападения** | **18** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Прыжковые упражнения. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо. Верхняя подача. Игра на скидку в пределах линии атаки. Игра на скидку в пределах линии атаки. Подъем мяча в падении.  | 6 | комбинированная |  |  |
| 2 | Атакующий удар после передачи. Одиночный, коллективный блок. | 6 | комбинированная |  |  |
|  | Атака после паса назад. Атака после паса назад. Атака в условиях прессинга. Подача, пас снизу, передача и атака. Подача, пас снизу, передача и атака. | 4 |  |  |  |
| 3 | Контрольные нормативы | 2 | групповая |  | КН по ОФП |
|  | **Раздел 3. Техническая подготовка**  | **56** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Подводящие упражнения. Упражнения по технике.   | 10 | групповая |  | учебная игра |
| 2 | игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока. | 10 | групповая |  | учебная игра |
| 3 | розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; | 10 | групповая |  | учебная игра |
| 4 | взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока.розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3Х3, 4Х4, 5Х5; | 24 | групповая |  | учебная игра |
| 6 | Контрольные нормативы | 2 | групповая |  | контрольные нормативы по СФП |
|  | **Раздел 4. Тактика нападения и защиты** | **38** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Упражнения по технике. | 12 | групповая |  |  |
| 2 | Передачи мяча | 12 | групповая |  |  |
| 3 | Подачи. | 12 | групповая |  |  |
| 4 | Контрольные нормативы | 2 | индивидуальная |  | КН по СФП |
|  | **Раздел 5. Тактическая подготовка.** | **52** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Индивидуальные действия при передачах | 20 | индивидуальная |  | тренировочная игра |
| 2 | Индивидуальные действия при подачах | 20 | индивидуальная |  | тренировочная игра |
| 3 | Система игры. | 10 | комбинированная |  | помощь в судействе |
| 4 | Контрольные нормативы | 2 | индивидуальная |  | КН по ТП |
|  | **Раздел 6. Специальная физическая подготовка** | **16** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Упражнения по технике | 5 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 3 | Индивидуальные и групповые действия. | 5 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 4 | Командные действия в игре. | 4 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 5 | Контрольные нормативы | 2 | групповая |  | КН по ИП |
|  | **Раздел 7. Общая физическая подготовка** | **26** |  | Спортивный зал |  |
|  | Учебно – тренировочная игра. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 | 12 | комбинированная |  |  |
|  | . Учебно – тренировочная игра. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи | 12 | комбинированная |  |  |
|  | Контрольные нормативы | 2 | групповая |  |  |
|  | **Раздел 8. Итоговые занятия** |  |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Контрольные нормативы | 4 | групповая |  | КН по ТП |
| ИТОГО: 216 |  |  |  |

**Условия реализации программы**

**Материально-технические условия:**

Для эффективности реализации программы занятий необходимо:

материальное обеспечение:

*спортивный школьный зал*

*спортивный инвентарь и оборудование:*

1. сетка волейбольная- 4шт.
2. гимнастические скамейки-8шт.
3. гимнастические маты-6шт.
4. скакалки- 15 шт.
5. мячи набивные (масса 1кг)- 6шт.
6. мячи волейбольные – 20 шт.
7. гантели 2кг -10шт

**Планируемые результаты освоения программы**

*Личностные результаты*:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

*Метапредметные результаты*:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

*Предметные результаты:*

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «волейбол» являются следующие умения:

1) планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

2) представлять занятия волейболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

3) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

4) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

5) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

6) применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Планируемые результаты.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать**: основные понятия, термины волейбола, роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни, историю развития волейбола, правила соревнований в избранном виде спорта знать значение жестов судьи знать. Пагубное влияние на организм человека алкоголя, табакокурения, наркотиков. **Уметь**: применять правила безопасности на занятиях, владеть основами гигиены, соблюдать режим дня, владеть техникой выполнения ударов, защиты, приемами предусмотренные программой. В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы включают**:

 метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактическогоприема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и взаключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## Педагогические образовательные технологии

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

**Формы  аттестации**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится тренером с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

**Кадровое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы с учащимися занимается тренер-преподаватель, имеющий педагогическое образование и профессиональную переподготовку.

**Оценочные  материалы**

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

##  Приложение № 1.

## Педагогический инструментарий для отслеживания результативности обучения по образовательной программе

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольныенормативы | Этапначальнойподготовки | Учебно- тренировочный |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Подачанаточность | 3 | 3 | 4 |  |  |  |
| 2 | Передачаиззоны3взону | 3 | 3 | 4 |  |  |  |
| 3 | Приём подачи из зоны 6 в зону 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |
| 4 | Приемснизу - верхняяпередача | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 |
| 5 | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 (на точность) | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 6 | Вторая передача из зоны 2 в зону 4 |  |  |  | 3 | 4 | 5 |
|  | Подачанаточность в |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Блокированиеодиночноенападающегоудара |  |  |  |  | 2 | 3 |
| 9 | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Нападающийудар |  |  |  | 3 | 4 | 4 |

**Приложение № 2**

**ВОЛЕЙБОЛ / девочки/**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Девушки** | **№**п/ п | **Контрольныеупражнения** | **ЭТАПЫ подготовки** |
| **СОГ-1 (9-10лет)** | **СОГ-2 (10-11лет)** | **СОГ-3 (11-12лет)** | **СОГ-4 (12-13 лет)** |
| ***оценки*** | ***оценки*** | ***оценки*** | ***оценки*** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | 160 | 135 | 115 | 170 | 140 | 125 | 185 | 150 | 135 | 190 | 155 | 140 |
| **2** | **Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30с** | 12 | 9 | 5 | 14 | 10 | 6 | 16 | 12 | 7 | 18 | 13 | 8 |
| **3** | **Кроссбезучетавремени** | 500м |
| **С Ф П** | **1** | **Бег 30 м (5x6м), сек** | 12,5 | 12,7 | 13,0 | 12,3 | 12,5 | 12,8 | 12,2 | 12,4 | 12,6 | 11.8 | 12,1 | 12,4 |
| **2** | **Бег 92 м с изменением направления(сек.)** | 32,0 | 32,5 | 33.0 | 31.5 | 32.0 | 32,5 | 31,2 | 31,7 | 32,2 | 31.0 | 31.5 | 32.0 |

# Приложение №3

# ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **юноши** | **№**п/п | **контрольные****упражнения** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** |
| **СОГ-1 (9-10лет)** | **СОГ-2 (10-11 лет)** | **СОГ-3 (11-12лет)** | **СОГ-4 (12-13 лет)** |
| ***оценки*** | ***оценки*** | ***оценки*** | ***оценки*** |
| **5** | 4 | **3** | **5** | 4 | **3** | **5** | ***4*** | **3** | **5** | 4 | **3** |
| **ОФП** | **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | 175 | 140 | 125 | 185 | 145 | 135 | 195 | ***160*** | 145 | 200 | 165 | 150 |
| **2** | **Подтягиваниенаперекладине****(раз)** | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 6 | ***4*** | 2 | 7 | 5 | 2 |
| **3** | **Кроссбезучетавремени** |  | 000 м |
| СФП | **1** | **Бег 30 м (5x6м), сек.** | 12 5 | 12,7 | 12,9 | 12.2 | 12.5 | 12,7 | 12.1 | 12.3 | 12.5 | 11,5 | 11,8 | 12.0 |
| **2** | **Бег 92 м с изменением направления (сек.)** | 31.0 | 31.6 | 32.2 | 30. 5 | 31,0 | 31.5 | 30.0 | 30.5 | 31.0 | 29.5 | 30.0 | 30.5 |

**Приложение 4**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Уровеньфизическойподготовленности |
| высокий | Вышесреднего | средний | Нижесреднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Подтягивание на перекладине, раз (мальчики) |
| Возраст | 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 8 | 5 и выше | 4 | 3 | 2 | 1 и ниже |
| 9 | 6 и выше | 5 | 4 | 2-3 | 1 и ниже |
| 10 | 7 и выше | 6 | 4-5 | 2-3 | 1 и ниже |
| 11 | 8 и выше | 7 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| 12 | 9 и выше | 7-8 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| !3 | 10 и выше | 8-9 | 6-7 | 3-5 | 2 и ниже |
| 14 | 11 и выше | 9-10 | 7-8 | 4-6 | 3 и ниже |

|  |
| --- |
| Наклон вперед из положения сидя на полу (см) |
| Класс | Мальчики | Девочки |
| 5баллов | 4 балла | 3 балла | 5 баллов | 4 балла | 3балла |
| 1 | 5 | 3 | 1 | 7 | 5 | 3 |
| 2 | 6 | 4 | 2 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | 7 | 5 | 3 | 9 | 7 | 5 |
| 4 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |
| 5 | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |
| 6 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| 7 | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 |
| 8 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |

|  |
| --- |
| Прыжки через скакалку (скоростно-силовая выносливость) |
| Класс | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
| 1 | 40 | 20 | 10 | 50 | 30 | 20 |
| 2 | 50 | 30 | 20 | 60 | 40 | 30 |
| 3 | 70 | 40 | 30 | 80 | 50 | 40 |
| 4 | 80 | 50 | 40 | 90 | 60 | 50 |
| 5 | 90 | 80 | 70 | НО | 100 | 90 |
| 6 | 105 | 95 | 85 | 115 | 105 | 95 |
| 7 | 110 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 |
| 8 | 115 | 105 | 95 | 125 | 115 | 105 |

**Список литературы:**

**Для педагога:**

1. Булыкина Л.В., Фомин Е.В., Белова Н.Ю. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе. М.: Дивизион, 2018

2. Волейбол. Теория и практика. Учебник. М.: Спорт, 2016

3. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. М.: Владос, 2019

5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. 3 изд-е. М.: ЁЁ Медиа, 2018.

6. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие / Е.Ю. Коротаева. М.; Проспект, 2018.

7. Спорт в школе «Волейбол». Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: SPORT, 2017.

*Интернет ресурсы*

1. Урок теории по волейболу.[электронный ресурс] URL:<https://urok.1sept.ru/articles/314810> (дата обращения 28.08.2020г.)
2. Волейбол: описание, история возникновения, правила.[электронный ресурс] URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/> (дата обращения 28.08.2020г.)
3. Методика обучения волейболу учащихся 5-8 кл. [электронный ресурс] URL:

<https://doc4web.ru/fizkultura/metodika-obucheniya-voleybolu-uchaschihsya-klassov.html> (дата обращения 29.08.2020г.)

**Для детей:**

1. Богин .М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: Физкультура и спорт,2016г.
2. Харви Д., Дангуорт Р. Миллер Д., Гиффорд К. Футбол. Полный самоучитель2017г.

**Для родителей:**

1. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: Спорт, 2017