

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 3 28.05.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«Слободо-Туринская ДЮСШ»  
С.Г. Захарова  
приказ от 28.05.2021 № 44-д



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
ВОЛЕЙБОЛ**

Возраст обучающихся 6 -10 лет  
Срок реализации программы: 4 года

Автор - разработчик:  
Потапова Ольга Александровна,  
тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	стр.3
1.1 Пояснительная записка	стр.3
1.2 Цели и задачи программы	стр.6
1.3 Содержание программы	стр.8
Учебный план	стр.8
Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 года обучения	стр.9
Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения	стр.13
Учебно-тематический план с содержанием разделов 3 года обучения	стр.17
Учебно-тематический план с содержанием разделов 4 года обучения	стр.22
1.4 Планируемые результаты	стр.28
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	стр.29
2.1 Условия реализации программы	стр.29
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы	стр.31
2.3 Список литературы	стр.33
<b>Приложение</b>	стр.34

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 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 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Устав МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ».

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровье сбережение в процессе обучения игры в волейбол.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок.

Помимо этого, данная программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий по волейболу детей младшего школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по видам спорта «Волейбол».

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся младшего школьного возраста, девочек и мальчиков 6-10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, двигательных и других функции.

При планировании учебно-тренировочной работы в группах 1-го года обучения детей (6,5 – 7 лет) отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и

совершенствуются умения, навыки при обучении. Возрастной период с 6 до 10 лет является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча».

У детей в этом возрасте период устойчивого внимания очень короткий, поэтому программой предусмотрены разнообразные короткие активные упражнения, со множеством небольших передышек. В 6 – 7 лет занятия направлены на улучшение основных двигательных навыков: бег, прыжки, перекаты и т.д.. Все эти движения являются основными элементами волейбола. Содержанием программы предусмотрена серия забавных и увлекательных упражнений, связанных с волейболом.

В это время объяснение, рассказ тренера не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике волейбола и знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиями с мячом происходит практически спонтанно. Поэтому примерно до 10 лет методом обучения является подражание.

В возрасте от 7 до 10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений, гибкости. Происходит активное развитие функций двигательного анализатора. Дети младшего возраста отличаются незначительной выносливостью. Уже в 9-летнем возрасте это положительно сказывается на координации движений и значительно улучшает ее в процессе учебно-тренировочной работы.

Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движений, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается очень быстро с 8 до 10 лет. В то же время у 8-летних детей точность развита слабо. Это объясняется тем, что у детей в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. Это необходимо учитывать при проведении занятий.

Зачисление на обучение по программе «Волейбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена. Состав группы от 16 до 20 человек, одного возраста.

**Сроки реализации программы, её объём и режим занятий.** Программа рассчитана на 4 года обучения: 1 год обучения: 72 часа – 2 занятия в неделю по 1 часу; 2,3,4 годы: по 144 часа в год -2 занятия в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе – 504 часа.

**Уровневость программы.** Программа базового уровня предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках

содержательно-тематического направления программы «Волейбол», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.

**Формы обучения:** фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

**Виды занятий:** групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов:** зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через базовое освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить технике стоек и перемещений, передачам мяча, приему мяча, подачам, атакующему удару, блокированию;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;
- познакомить с основной терминологией, применяемой при игре в волейбол;
- способствовать расширению знаний не только о волейболе, но и других спортивных игр.

**Развивающие:**

- развить специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка (координация, скоростные, скоростно-силовые способности);
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- научить понимать и принимать учебную задачу, планировать свои действия, осуществлять контроль и оценку результатов своей деятельности;
- развить способность договариваться о распределении функций в совместной игровой деятельности, уметь приходить к общему решению;

- предоставить возможность формулировать собственное мнение и позицию, выражать разнообразные эмоциональные состояния.

***Воспитательные:***

- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом;
- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Раздел программы	Всего часов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	14	2	-	4	-	4	-	4	-
2	Общая физическая подготовка, час	270	3	51	3	69	2	70	1	71
3	Специальная физическая подготовка, час	80	2	6	3	21	2	22	1	23
4	Техническая подготовка	77	1	3	3	24	2	21	2	21
5	Тактическая подготовка	17	-	-	-	3	2	5	2	5
6	Игровая и соревновательная практика	32	-	2	2	8	2	8	2	8
7	Итоговое занятие	14	-	2	-	4	-	4	-	4
<b>Всего часов</b>		<b>504</b>	8	64	15	129	14	130	12	132
			72		144		144		144	
<b>ИТОГО по программе: 504 часа</b>										



## Учебно-тематический план 1 года обучения, 72 часа

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	2	2	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	54	3	51	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	8	2	6	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	3	1	2	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	1	-	1	
6	Игровая и соревновательная практика	2	-	2	Участие в соревнованиях, результативность
7	Аттестация	2	-	2	Тест, сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

### Содержание учебно – тематического плана

#### Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

##### Темы:

1. Техника безопасности: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники).

2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

3. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм.

Причины спортивных травм. Меры профилактики спортивного травматизма.

**Форма аттестации и контроля:** тест, беседа.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

### **Практика:**

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния.

Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

### **Акробатические упражнения** включают

- группировки и перекаты в различных положениях, стойка и руках,
- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Эстафетный бег с этапами. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

### **Спортивные и подвижные игры.**

Ручной мяч, футбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание».

### **Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.**

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии),

сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (гантелями и др.);

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

#### **Практика:**

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

**Развитие силы** Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

**Развитие быстроты.** Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

**Развитие выносливости** Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростные, прыжковые, силовые.

**Развитие ловкости** Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

**Развитие прыгучести.** Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Теория:** Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в волейболе.

**Практика:**

*Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед.

**Форма аттестации и контроля:** выполнение нормативов

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Практика:**

*Индивидуальные действия:*

выбор места для выполнения для подачи;

*Командные действия:*

расположение игроков при приеме подачи,

**Форма аттестации и контроля:** наблюдение.

#### **Раздел 6. Игровая и соревновательная практика**

Соревновательная деятельность первого года обучения:

Внутришкольные соревнования;

1. Веселые старты

Районные соревнования;

1. Участие в «Лыжне России»

2. Участие в «Весеннем кроссе»

**Форма аттестации и контроля:** участие в соревнованиях, результативность

#### **Раздел 7. Промежуточная аттестация**

**Форма аттестации и контроля:** Тест, сдача нормативов.

## Учебно-тематический план

2 года обучения, 144 часа

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	4	4	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	72	3	69	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	24	3	21	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	27	3	24	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	3	-	3	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	10	2	8	Участие в соревнованиях, результативность
7	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тест, сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

### Содержание учебно – тематического плана

#### Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

**Теория.** 1. Вводное занятие.

Техника безопасности во время занятий волейболом. Волейбол в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников

2. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

Повреждения тканей возникающие при занятиях физическими упражнениями. Виды травм. Особенности спортивной травмы. Причины спортивных травм. Меры профилактики спортивного травматизма.

3. Оснащение спортсмена. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

4. Правила соревнований по волейболу.

Правила соревнований по волейболу: допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья.

5. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем.

**Форма аттестации и контроля:** тест, беседа.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

**Практика:**

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают

- группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка и руках,
- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.**

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Эстафетный бег с этапами. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

**Спортивные и подвижные игры.**

Ручной мяч, футбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание».

**Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.**

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии),

сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (гантелями и др.);

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ.

#### **Практика:**

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

**Развитие силы** Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

**Развитие быстроты.** Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

**Развитие выносливости** Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростные, прыжковые, силовые.

**Развитие ловкости** Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

**Развитие прыгучести.** Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Теория:** терминология волейбола. Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в волейболе. Техника безопасности и правила поведения в игре.

**Практика:**

*Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед;

*Передачи:* передача мяча сверху двумя руками: над собой, в парах; прием мяча после отскока от стены.

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Практика:**

индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

На данном этапе подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения.

#### **Раздел 6. Игровая и соревновательная практика**

**Теория:** Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок.

Соревновательная деятельность второго года обучения:

Внутришкольные соревнования;

1. Веселые старты
2. Товарищеские встречи

Районные соревнования;

1. Участие в «Лыжне России»
2. Участие в «Весеннем кроссе»
3. Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.
4. **Форма аттестации и контроля:** участие в соревнованиях, результативность

#### **Раздел 7. Промежуточная аттестация**

**Форма аттестации и контроля:** тест, сдача нормативов.



**Учебно-тематический план**  
3 года обучения, 144 часа

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	4	4	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	72	2	72	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	24	2	22	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	23	2	21	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	7	2	5	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	10	2	8	Участие в соревнованиях, результативность
7	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тест, сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

**Содержание учебно – тематического плана**

**Раздел 1. Теория физической культуры и спорта**

**Теория.** 1. Техника безопасности во время занятий волейболом.

2. История и пути развития современного волейбола.

3. Правила соревнований по волейболу.

4. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем.

**Форма аттестации и контроля:** тест, беседа.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

**Практика:**

**Строевые, гимнастические упражнения**

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами.

Лазанье по гимнастической стенке.

Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры.

Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180градусов из седа ноги врозь с захватом ноги.

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов

### **Раздел3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ.

**Практика:**

**Бег с остановками и изменением направления.** Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола).

**Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.**

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
7. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
8. Прыжки через скакалку.
9. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
10. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты.
12. Серия прыжков с преодолением препятствий.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.**

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подачи мяча слабой рукой.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным

движением кистей сверху вниз -стоя на. месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Теория:** Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в волейболе.

##### **Практика:**

*Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед;

*Передачи:* передача мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3- 4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

*Подачи:* нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м;

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

##### **Практика:**

##### **Тактика нападения**

*1. Индивидуальные действия:* - выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; - вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; - передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

*2. Групповые действия:* - взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; - игроков задней и передней линии при первой передаче; - игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. 15

*3. Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### ***Тактика защиты***

*1. Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

*2. Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

*3. Командные действия:* расположение игроков при приеме подач

**Форма аттестации и контроля:** наблюдение

## **Раздел 6. Игровая и соревновательная практика**

Соревновательная деятельность третьего года обучения:

Внутришкольные соревнования;

1. Веселые старты
2. Товарищеские встречи

Районные соревнования;

1. Участие в «Лыжне России»
2. Участие в «Весеннем кроссе»
3. Участие в районных соревнованиях по волейболу

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

## Раздел 7. Промежуточная аттестация

Форма аттестации и контроля: тест, сдача нормативов.

### Учебно-тематический план 4 года обучения, 144 часа

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	4	4	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	72	1	71	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	24	1	23	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	23	2	21	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	7	2	5	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	10	2	8	Участие в соревнованиях, результативность
7	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тест, сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

### Содержание учебно – тематического плана

#### Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

##### Теория.

1. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

Повреждения тканей возникающие при занятиях физическими упражнениями. Виды травм. Особенности спортивной травмы. Причины спортивных травм. Меры профилактики спортивного травматизма.

2. Правила соревнований по волейболу.

Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья.

3. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем.

**Форма аттестации и контроля:** беседа, тест

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

### **Практика:**

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают

- группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на руках,
- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Эстафетный бег с этапами. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

### **Спортивные и подвижные игры.**

Ручной мяч, футбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание».

### **Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.**

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии),

сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (гантелями и др.);

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** техника выполнения упражнений, комплексов упражнений. Техника безопасности при выполнении специальных упражнений.

#### **Практика:**

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие силы.**

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

#### **Развитие быстроты.**

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

#### **Развитие выносливости.**

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростные, прыжковые, силовые.

#### **Развитие ловкости.**

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке



## **Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Теория:** Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в волейболе.

#### **Практика:**

##### *Техника нападения*

- 1. Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- 2. Передачи:* передача мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
- 3. Отбивание мяча кулаком* через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
- 4. Подачи:* нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
- 5. Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

##### *Техника защиты*

- 1. Перемещения и стойки:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
- 2. Прием сверху двумя руками:* прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.
- 3. Прием снизу двумя руками:* прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая

передача в зону нападения.

4. *Блокирование*: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **Практика:**

#### *Тактика нападения*

##### *1. Индивидуальные действия:*

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

##### *2. Групповые действия:*

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

##### *3. Командные действия:*

система игры со второй передачи игроком передней линии:

прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4(2).

#### *Тактика защиты*

*1. Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

##### *2. Групповые действия:*

взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

*3. Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи,

при системе игры «углом вперед».

**Форма аттестации и контроля:** наблюдение, сдача контрольных нормативов.

### **Раздел 6. Игровая и соревновательная практика**

Соревновательная деятельность третьего года обучения:

Внутришкольные соревнования;

1. Веселые старты
2. Товарищеские встречи

Районные соревнования;

3. Участие в «Лыжне России»
4. Участие в «Весеннем кроссе»
5. Сдача норм ГТО.

**Форма аттестации и контроля:** участие в соревнованиях, результативность.

### **Раздел 7. Итоговая аттестация**

**Форма аттестации и контроля:** тест, сдача нормативов.

## 1.4. Планируемые результаты

### *Личностные результаты:*

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к физкультурно-спортивной деятельности).

### *Метапредметные результаты:*

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

### *Предметные результаты:*

Обучающиеся будут знать:

- основные термины, применяемые при игре в волейбол;
- роли волейбола в укреплении здоровья;
- о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

Обучающиеся будут уметь:

- перемещаться по площадке, передавать, подавать и принимать мяч;
- применять атакующие и блокирующие действия.
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития, выполнять нормативные требования по видам подготовки.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### ***Материально-техническое обеспечение***

*Материально-техническое обеспечение*, позволяющее реализовать содержание программы, необходимым условием ставит наличие:

- спортивного зала с волейбольной площадкой;
- спортивного инвентаря:
  - сетка волейбольная
  - мячи волейбольные
  - скамейки гимнастические
  - обручи
  - скакалки
  - мячи для тенниса
  - свисток
  - мячи баскетбольные
  - мячи набивные
  - секундомер, эспандеры

#### ***Кадровое обеспечение.***

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

#### ***Методическое обеспечение.***

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

#### **Этапы обучения.**

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

*Учебно-методическое обеспечение:*

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, волейбольная сетка, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Волейбольная площадка, мячи, сетка <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.
7	Итоговые занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, рулетка. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации

## 2.2 Формы аттестации, контроля и оценочные материалы.

Контроль является составной частью подготовки юных волейболистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

В начале учебного года проводится входной контроль с целью определения уровня развития детей, их способностей.

В течение всего учебного года осуществляется текущий контроль, для определения степени усвоения материала, определение готовности детей к восприятию нового, посредством наблюдения, контрольных срезов по предметным областям.

Промежуточная аттестация проводится дважды в год.

По окончании 1 полугодия на промежуточную аттестацию выносятся те контрольные упражнения из ОФП и СФП, в каких по итогам предыдущей промежуточной аттестации процент обучающихся не достигших нормы был высок (более 30% от общего количества обучающихся учебной группы). По предметной области «Теория физической культуры и спорта» выбираются 5 вопросов, по которым также процент правильных ответов был низким, исходя из итогов предыдущей промежуточной аттестации.

В конце второго полугодия промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний (приложение №3) и практических умений и навыков (приложение №1) по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать тренер-преподаватель отделения, а так же родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов (приложение № 2) Результаты промежуточной аттестации выносятся в итоговый протокол (приложение №4), согласно критериям оценки теоретической подготовки обучающихся (приложении № 5) и физической подготовке (приложение №1).

К контрольно-переводным нормативам допускаются обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка. В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.



### 2.3. Список литературы.

#### *Литература для педагога*

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М.,
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейболь
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.
9. Марков К. К. Тренер-педагог и психолог.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте..
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.

#### *Литература для учащихся (родителей):*

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт.
4. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.

#### *Перечень интернет-ресурсов:*

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. <http://www.vfv.ru/> Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола
3. <http://lib.sportedu.ru/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
4. <http://www.ski66.ru>, Новости спорта Свердловской области;
5. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека по физической культуре и спорта

## ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	стр.35
2	Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям	стр.39
3	Итоговый протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	стр.42
4	Оценочные материалы. Тест.	стр.43
5	Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ	стр.45
6	Требования техники безопасности по волейболу	стр.46
7	Образец плана-схемы годового цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки	стр.49
8	Аннотация к программе	стр.50
9	Лист технической оценки	стр.51

Приложение №1.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

Девочки

Вид испытаний	Уровень	Возраст			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 30 м.,с	Низкий	7,9	7,5	7,2	6,9
	Средний	7,7	7,1	6,9	6,6
	Высокий	7,0	6,8	6,6	6,2
Челночный бег 3x10	Низкий	10,9	10,9	10,5	10,0
	Средний	10,6	10,4	9,9	9,5
	Высокий	10,3	9,5	9,3	8,7
Прыжок в длину с места,см	Низкий	110	105	110	120
	Средний	115	115	120	130
	Высокий	125	135	130	140
Прыжок вверх с места со взмахом руками	Низкий	10	13	18	23
	Средний	12	17	22	27
	Высокий	15	20	25	30
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 6)	Низкий	1	1	2	
	Средний	2	2	3	
	Высокий	3	3	4	
Метание теннисного мяча с лицевой линии через сетку по свистку (кол-во из 5 бросков)	Низкий	1	1	2	
	Средний	2	2	3	
	Высокий	3	3	4	
Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя	Низкий				4,2
	Средний				5,5
	Высокий				7
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10)	Низкий				2
	Средний				3
	Высокий				4
Подача Нижняя прямая	Низкий		1		
	Средний		2		

(из 5)	Высокий		3		
Подача Нижняя прямая(3) Нижняя боковая(2)				1 2 3	
Подача Нижняя прямая(1) Нижняя боковая(1) Верхняя прямая(1)	Низкий Средний Высокий				1 2 3
Подача на точность. Способ любой (из 5)	Низкий Средний Высокий				2 3 4
Прием мяча с подачи (из 5)	Низкий Средний Высокий			1 2 3	
Прием мяча с подачипередача в зону 3 (из 5)	Низкий Средний Высокий				1 2 3

### Мальчики

Вид испытаний	Уровень	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 30 м.,с	Низкий	7,9	7,2	6,9	6,5
	Средний	7,7	6,9	6,4	6,2
	Высокий	7,0	6,7	6,2	6,0
Челночный бег 3x10	Низкий	10,9	10,3	9,7	9,6
	Средний	10,6	10,0	9,5	9,3
	Высокий	10,3	9,2	9,0	8,5
Прыжок в длину с места, см	Низкий	110	110	120	130
	Средний	115	120	130	140
	Высокий	125	140	145	150
Прыжок вверх с места со взмахом руками	Низкий	12	17	22	30
	Средний	18	20	30	36
	Высокий	24	30	36	40
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Низкий	1	2	3	
	Средний	2	3	4	
	Высокий	3	4	5	

(кол-во попаданий из 6)					
Метание теннисного мяча с лицевой линии через сетку по свистку (кол-во из 5 бросков)	Низкий	2	2	3	
	Средний	3	3	4	
	Высокий	4	4	5	
Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя	Низкий				6
	Средний				8
	Высокий				9
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10)	Низкий				2
	Средний				3
	Высокий				4
Подача Нижняя прямая (из 5)	Низкий			1	
	Средний			2	
	Высокий			3	
Подача Нижняя боковая(5)				1	
				2	
				3	
Подача на точность. Способ любой (из 5)	Низкий				3
	Средний				4
	Высокий				5
Прием мяча с подачи (из 5)	Низкий			2	
	Средний			3	
	Высокий			4	
Прием мяча с подачи передача в зону 3 (из 5)	Низкий				2
	Средний				3
	Высокий				4

Основные критерии – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

*Бег 30м* проводится на улице на ровной, твердой поверхности с высокого старта. Допускается 1 попытка.

*Челночный бег 3x10м* проводится в спортивном зале, сдают по одному человеку.

*Прыжок в длину с места* проводится в спортивном зале, предоставляется 3

попытки.

*Прыжок вверх с места со взмахом руками*, проводится в спортивном зале, предоставляется 1 попытка, в верхней фазе прыжка запрещено сгибать ноги.

*Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м* проводится в спортивном зале, попадания считаются теннисного мяча в обруч подвешенный на высоте 5м, предоставляется 6 попыток

*Метание теннисного мяча с лицевой линии через сетку по свистку* проводится в спортивном зале, предоставляется 5 попыток

*Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя* проводится в спортивном зале, дается 3 попытки, засчитывается самый дальний бросок

*Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4* проводится в спортивном зале, дается 10 попыток

*Подача Нижняя прямая* проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

*Подача Нижняя боковая* проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

*Подача на точность. (Способ любой)* проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

*Прием мяча с подачи* проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

*Прием мяча с подачи передача в зону* проводится в спортивном зале, дается 5 попыток

## Приложение № 2

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

### СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по предметной области «Общая физическая подготовка» второе полугодие \_\_\_\_\_ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: \_\_\_\_\_ ГРУППА: \_\_\_\_\_

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения				ОФП		Итоговый результат (средний балл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1									
2									
3									
....									

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / Крутикова С.В./  
Члены комиссии \_\_\_\_\_ /Вохмянин В.В. /  
\_\_\_\_\_ /Захаров Г.А./  
Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /Потапова О.А./

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Г.

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ**  
 промежуточной аттестации  
 по предметной области «Вид спорта»  
 второе полугодие \_\_\_\_\_ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: \_\_\_\_\_ ГРУППА: \_\_\_\_\_

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения						С Ф П,		ТТП		Итоговый результат (средний балл)	
			результат		балл		результат	балл	результат	балл	результат	балл		
			результат	балл	результат	балл								
1														
2														
3														
....														

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / Крутикова С.В./ \_\_\_\_\_ Г.  
 Члены комиссии \_\_\_\_\_ /Вохмянин В.В. /  
 \_\_\_\_\_ /Захаров Г.А./  
 Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /Потапова О.А./



СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ**  
**по предметной области «Теория физической культуры и спорта»**

второе полугодие \_\_\_\_\_ уч. году

**ГРУППА:** \_\_\_\_\_

**ОТДЕЛЕНИЕ: ВОЛЕЙБОЛ**

№ п/ п	Ф.И.О.	Год рожд.	Номера вопросов																	Итоговый результат (сумма очков)	Отметка Зачет/незачет			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			18	19	20
1	Xxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	16(80%)	зачет
2																								
3																								
4																								
....																								

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / Крутикова С.В./

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Г.

Члены комиссии \_\_\_\_\_ /Вохмянин В.В. /

\_\_\_\_\_ /Захаров Г.А./

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /Потапова О.А./

**Приложение № 3**

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ**

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся \_\_\_\_\_ учебного года  
ГРУППА: \_\_\_\_\_

**ОТДЕЛЕНИЕ: Волейбол**

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Нормативные требования			Промежуточная, итоговая аттестация		Итоговый результат <i>Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение</i>
			Объем выполненной тренировочной работы в %	Показатели соревновательной деятельности (% отношение участия в соревнованиях к плану по программе)	Выполнение разрядных требований	Выполнение контрольных нормативов в по ОФП, СФП, ТТ. (уровень)	Тест по предметной области «География физической культуры и спорта (зачет/незачет)	
1	Хxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	74%	50%	разряд зачет незачет	низкий	зачет	Переведен в СОГ-4
2								
3								

Директор: \_\_\_\_\_ / С.Г.Захарова/

Зам.директора по УСР: \_\_\_\_\_ /С.В.Крутикова/

Оценочные материалы

ТЕСТ на тему «Волейбол»  
для спортивно-оздоровительных групп  
\_\_\_\_\_ года обучения

**1. Что включают в себя тренировочные занятия?**

- А. Занятия физическими упражнениями
- Б. Знания о своём организме
- В. Компьютерные игры
- Г. Всё вышеназванное

**2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это...**

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

**3. Что поможет тебе правильно распределять время?**

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

**4. Что помогает проснуться твоему организму?**

- А. Завтрак
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

**5. Соедини стрелками: мяч – игра.**

Баскетбол

Теннис

Волейбол



**6. Какие правила надо соблюдать, чтобы сберечь слух?**

- А. Не слушать громкую музыку
- Б. Чистить уши скрученной ваткой
- В. Ковырять в ушах острыми предметами

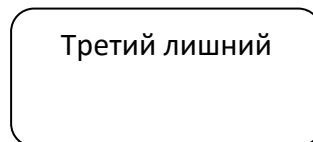
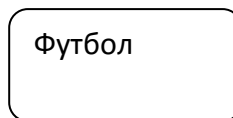
**7. Оцени высказывания о гигиене. Отметь *неправильное* высказывание.**

- А. Чистить зубы
- Б. Не мыть руки перед едой
- В. Мыться перед сном

**8. РАСКРАСЬ**

Спортивные игры  
( красным цветом)

Подвижные игры  
( жёлтым цветом)



**9. Закончите фразу. «Спорт, ты ...»?**

- А. мир
- Б. лучший друг
- В. враг
- Г. Олимпиада

**10. В каком виде спорта применяется мяч?**

- А. Хоккей
- Б. Волейбол
- В. Биатлон
- Г. Прыжки в воду

**Приложение № 5**

**Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке  
учащихся ДЮСШ**

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
2-4 года обучения	15	$\geq 7$	Зачет

## Требования техники безопасности по волейболу

### 1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям спортивными играми допускаются лица с блет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество учащихся не должно превышать: 20 человек.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами, браслетом на

руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования

(щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

### 3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера.

3.3. Во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение.

22

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

Передача мяча

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель

дал разрешение;

- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча - задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней. По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и

23

приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств

пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).

5.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду



**ОБРАЗЕЦ**

**План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки**

Отделение: Волейбол \_\_\_\_\_

группа: \_\_\_\_\_

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок														
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
<b>1. Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>		<b>1</b>		<b>1</b>							
<i>Физическая культура и спорт в России</i>	0,75	0,25		0,25			0,25					0,25				
<i>Влияние занятий физическими упражнениями на организм.</i>	0,5				0,25											
<i>Место занятий, оборудование и инвентарь</i>	0,5		0,25				0,25									
<i>Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена.</i>	0,5				0,25							0,25				
<i>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</i>	1	0,25								0,25						
<i>Правила игры в волейбол.</i>	0,75		0,25							0,25						
<b>2. Физическая подготовка, час:</b>	<b>96</b>															
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	72	10	8	10	7	6	9	8	8	6						
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	24	3	3	2	3	2	3	3	3	2						
<b>3. Избранный вид спорта:</b>	<b>44</b>															
<i>-техническая подготовка:</i>	19	1	3	3	2	2	2	3	2	2	1					
<i>-тактическая подготовка:</i>	5		1	1	1	1			0,5	0,5						
<i>- игровая и соревновательная практика, час</i>	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1					
<i>-итоговая и промежуточная аттестация, час</i>	4				1					3						
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4</b>															
<b>Всего часов на месяц</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>						
<b>Общее количество тренировочных часов</b>	<b>144</b>															

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_/Потапова О.А/

### Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Волейбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом, подготовку к участию в соревнованиях по волейболу, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие младшего школьного возраста, а также учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по видам спорта «Волейбол».

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через базовое освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой, дети получают расширенное представление об игре в волейбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в волейбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 6 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

Максимальное количество занимающихся - 20 человек.

Программа рассчитана на 4 года обучения: 1 год обучения: 72 часа – 2 занятия в неделю по 1 часу; 2,3,4 годы: по 144 часа в год - 2 занятия в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе – 504 часа.

Программа базового уровня предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Волейбол».

**Лист технической экспертизы**  
(на наличие всех элементов программы)

<b>Название программы:</b>		
<b>№</b>	<b>Структурные элементы программы</b>	<b>наличие</b>
1	<b>Титульный лист:</b>	
	-гриф принятия	имеется
	-гриф утверждения	имеется
	-наименование ОО	имеется
	-возраст учащихся (от 5-ти лет)	имеется
	- срок реализации	имеется
	-ФИО и должность разработчика	имеется
2	<b>Пояснительная записка:</b>	
2.1	Определена направленность	имеется
2.2	Актуальность общеразвивающей программы	имеется
	перечислены нормативные правовые акты и государственные программные документы	имеется
	раскрыто соответствие программы региональным (территориальным) социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам	имеется
	раскрыто соответствие программы потребностям и проблемам детей и их родителей или законных представителей	имеется
2.3.	Адресат	
	возраст и категория учащихся	имеется
	индивидуальные особенности учащихся (в соответствии с профилем программы:)	имеется
2.5	Режим занятий	имеется
2.6	Число детей, одновременно находящихся в группе (от 7 до 30-ти человек)	имеется
2.7.	Общий объем ОП (от 16 часов до 864 часов)	имеется
2.8.	продолжительность части образовательной программы (года обучения, модуля) по учебному плану в часах (от 16 до 216 часов)	имеется
2.9.	Срок реализации	имеется
3	<b>Цель программы</b>	имеется
4	<b>Задачи программы</b>	
	обучающие	имеется
	развивающие	имеется
	воспитательные	имеется
5.	<b>Содержание программы.</b>	
5.1	учебный план,	имеется
5.	содержание учебного плана	имеется
6	<b>Планируемые результаты освоения программы</b>	
	предметные результаты	имеется
	метапредметные результаты	имеется
	личностные результаты	имеется
7	<b>Условия реализации программы</b>	
7.1	материально-техническое обеспечение программы	имеется
7.2	кадровое обеспечение	имеется
7.3	методические материалы	имеется
8	<b>Формы аттестации/контроля и оценочные материалы</b>	имеется
9	<b>Список литературы</b>	
	для педагога	имеется
	для учащихся	имеется

Подпись \_\_\_\_\_ /ФИО эксперта: Гагарина Т.

