

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦВР»
Л. И. Загидуллина Загидуллина Л. И.
Приказ № 42
от «29» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Гончаров Алексей Владимирович,
педагог дополнительного образования

пгт. Камское Устье, 2023 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Гончаров Алексей Владимирович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	12-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая одноуровневая
5.4.	Цель программы	создание условий для формирования и развития здорового образа жизни и физкультурно-спортивной деятельности.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	базовый уровень
6.	Формы и методы образовательной деятельности	групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, с применением основных педагогических методов: словесного (рассказ, беседа), наглядного, практического, видео-метода
7.	Формы мониторинга результативности	участие в спортивных соревнованиях
8.	Результативность реализации программы	овладеть основными техническими приемами волейбола, проводить судейство матча проводить разминку волейболиста,
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. направленность программы
 - 1.2. нормативно-правовое обеспечение программы
 - 1.3. актуальность программы
 - 1.4. отличительные особенности программы
 - 1.5. цель программы
 - 1.6. задачи программы
 - 1.7. адресат программы
 - 1.8. объем программы
 - 1.9. формы организации образовательного процесса и виды занятий
 - 1.10. срок освоения программы
 - 1.11. режим занятий
 - 1.12. планируемые результаты освоения программы
 - 1.13. формы подведения итогов реализации программы
2. Учебный тематический план (по годам обучения)
3. Содержание программы (по годам обучения)
4. Организационно-педагогические условия реализации программы
5. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы
6. Список литературы
7. Приложения
 - 7.1. методические материалы
 - 7.2. Календарный учебный график

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни в режиме учебного дня, посредством занятий в объединении «Волейбол».

1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы.

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» руководствовались следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304 – ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10.

5. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 года №189 – ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. СП 2.4. 3648-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2020 года №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 26 июля 2022 года).

10. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

11. Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Камско - Устьинского муниципального района Республики Татарстан.

1.3. Актуальность программы.

Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является волейбол.

Волейбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

Во-первых, волейбол требует развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

Во-вторых, это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка.

В-третьих, это коллективный вид спорта, следовательно, воспитывает ответственность, взаимодействие с партнерами, уважение к коллективу.

В-четвертых, острая соревновательность волейболиста дает возможность натренировать у ребенка волю к борьбе и победе.

Таким образом, занятия волейболом способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

1.4. Отличительные особенности программы

Заключается в том, что занятия строятся так, что учащиеся сами находят нужные решения, выводят элементарные правила, внимание детей акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.5. Цель программы

Цель - создание условий для формирования и развития здорового образа жизни и физкультурно-спортивной деятельности.

1.6. Задачи программы

Обучающие

1. Обучить правилам игры в волейбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, прием, передачи, нападающий удар.

Развивающие

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:

2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

Воспитательные

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

1.7. Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 12-17 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Наполняемость группы составляет 15 человек. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. На второй год обучения зачисляются учащиеся прошедшие первый год обучения. Возможен дополнительный набор на второй год обучения на свободные места после выполнения тестовых заданий, выполняемых учащимися после первого года обучения. Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной

1.8. Объем программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1.9. Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуально групповая, в малых группах.

Формы проведения занятий: Занятие-тренировка, игра.

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

1.1. Словесные методы обучения - устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

1.2. Наглядные методы обучения - показ (педагог исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений), просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ, игры мастеров по волейболу).

1.3. Практические методы обучения - отработка технических приемов игры, тренировочные игры с элементами отрабатываемого технического действия, товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.

2.1. Объяснительно-иллюстративный методы обучения: объяснение и показ педагогом тактико-технических действий игры.

2.2. Репродуктивные методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактикотехнических действий игры.

2.3. Частично-поисковые методы обучения: реализация ребенком собственного видения своей позиции в игре.

1.10.Срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года.

1.11.Режим занятий

Для учащихся занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 мин с перерывом 15 мин.

1.12. Планируемые результаты

Личностные:

- учащиеся узнают основы здорового образа жизни;
- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде;
- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

Метапредметные:

- учащиеся освоят общие способы игры в волейбол;
- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

Предметные:

- учащиеся выучат правила игры в волейбол; технику стоек; прием, передачу, нападающий удар.
- учащиеся разовьют координацию, выносливость, гибкость, ловкость.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

1.13.Форма подведения итогов реализации программы

Аттестация по завершению освоения программы - тесты для учащихся (см. приложение) проводится 1 раз в год (май).

2. Учебный тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы		из них	
				теория	практика
Теоретические занятия		31 ч.			
1.	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).		6 ч.		
2.	Ходьба, бег (особенно при игре в нападение и защите), перемещения.		6 ч.		
3.	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед,		6 ч.		
5.	Двойной шаг вперед, назад, скачок.		5 ч.		
6.	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.		8 ч.		
Практические занятия		185 ч.			
Физическая подготовка		52 ч.			
1.	Упражнения для развития силы;				9 ч.
2.	Упражнения для развития быстроты;				9 ч.
3.	Упражнения для развития прыгучести;				13 ч.
4.	Упражнения на развитие координации;				8 ч.
5.	Упражнения для развития выносливости;				13 ч.
Техническая подготовка		69 ч.			
1.	Перемещения волейболиста				8 ч
2.	Техника владения мячом:				

	- Передача мяча сверху двумя руками в стенку.			10 ч.
	- передача мяча;			10 ч.
	- Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.			10 ч.
	- Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.			10 ч.
	- Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.			9 ч.
	- Приём мяча сверху двумя руками.			12 ч.
Тактическая подготовка		54 ч.		
1.	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			9 ч.
	- групповые действия;			9 ч.
	- командные действия.			9 ч.
2.	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			9 ч.
	- групповые действия;			9 ч.
	- командные действия.			9 ч.
Психологическая подготовка		10 ч.		
	Тесты		4 ч.	
	аутотренинг		6 ч.	
ИТОГО:		216 часа	41 часов	175 часов

Учебно-тематический план

(2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		16 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		4 ч.	
2.	Правила игры в волейбол.		4 ч.	
3.	Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.		4 ч.	
5.	Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.		4 ч.	
Практические занятия		200 ч.		
Физическая подготовка		52 ч.		
1.	Упражнения для развития силы;			10 ч.
2.	Упражнения для развития быстроты;			10 ч.
3.	Упражнения для развития прыгучести;			10 ч.
4.	Упражнения на развитие координации;			10 ч.
5.	Упражнения для развития выносливости;			12 ч.
Техническая подготовка		69 ч.		
1.	Перемещения волейболиста;			9 ч.
2.	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			9 ч.
	- передача мяча;			9 ч.
	- броски через сетку;			10 ч.

	- передача мяча;			10 ч.
	- Передача мяча сверху двумя руками в стенку.			12 ч.
	- техника овладения мячом.			10 ч.
Тактическая подготовка		69 ч.		
1.	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			10 ч.
	- групповые действия;			12 ч.
	- командные действия.			10 ч.
2.	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			12 ч.
	- групповые действия;			12 ч.
	- командные действия.			12 ч.
Психологическая подготовка		10 ч.		
Тесты			4 ч.	
аутотренинг			6 ч.	
ИТОГО:		216 часов	26 часов	190 часов

Учебно-тематический план

(3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		10 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		4	
2.	Правила игры в волейбол.		6	
Практические занятия		206 ч.		
Физическая подготовка		52 ч.		
а)	Упражнения для развития силы;			10 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			10 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			10 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			12 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			10 ч.
Техника игры в волейбол		72 ч.		
а)	Перемещения волейболиста;			10 ч
б)	Техника владения мячом:			
	- прием мяча;			10 ч.
	- передача мяча;			10 ч.
	-передачи через сетку			10 ч.
	- передачи мяча;			10 ч.
	- Передача мяча сверху двумя руками в стенку.			10 ч.
	- техника овладения мячом.			12 ч
Тактика игры в волейбол		71 ч.		

а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			10 ч.
	- групповые действия;			12 ч.
	- командные действия.			15 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			12 ч.
	- групповые действия;			12 ч.
	- командные действия.			10 ч.
Психологическая подготовка		11 ч.		
	Тесты		4	
	аутотренинг		7	
ИТОГО:		216 часа	21 часов	195 часов

3.Содержание программы 1 год обучения

Основы знаний о физкультурной деятельности (4 часа)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности (134 час)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП (40 часов)

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса

собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка (94 часа)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

- **Упражнения с мячом:** передача мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, с изменением направления, ускорением, прием и передача мяча).

- **Тактические действия:** групповые – в защите в нападении (нападающий удар); индивидуальные – блок.

- **Спортивные игры:** волейбол, баскетбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам.

Психологическая подготовка (3 часа) предусматривает проведение тестов и аутотренингов

2 год обучения.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Основы знаний о физкультурной деятельности (2 часа)

Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный

отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и само страховка.

Способы физкультурной деятельности (139 часов)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП (35 часов)

Развитие силовых способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны).

Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения, переходящие в много скоки; баскетбол и мини-футбол по упрощённым правилам.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка (104 часа)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;

- **Прием мяча:** от блока (с отскока), высоко летящего, с шагом;

- **Передача мяча:** одной рукой, с шагом, в прыжке;

- **Бросок мяча через сетку:** передача в движении после двух шагов; в прыжке с места.

- **Тактические действия:** индивидуальные действия (передача мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении

• **Спортивные игры:** волейбол, волейбол по упрощенным правилам, волейболбол по правилам.

Психологическая подготовка (3 часа): тесты и аутотренинги.

3 год обучения.

Основы знаний о физкультурной деятельности (2 ч)

Формы физической культуры. Их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека.

Общая характеристика, цель, задачи и формы организации, специфика содержания и направленность современных оздоровительных систем физической культуры;

Правила техники безопасности, страховка и само страховка, использование подводящих и подготовительных упражнений;

Способы физкультурной деятельности (138 ч)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП (34 ч)

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе;

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег; игра в волейбол;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка (104 ч)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;

- **Прием мяча:** от блока, высоко летящего, с шагом;

- **Передача мяча:** одной рукой, снизу (на месте, в движении), в прыжке;

- **Передача мяча:** на месте и в движении; с изменением направления и скорости передвижения;

- **Передача мяча через сетку:** двумя руками снизу и в движении после двух шагов; одной рукой после приема мяча и после нападающего удара;

- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (блок; борьба за мяч); командные действия в нападении

- **Спортивные игры:** волейбол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам.

Психологическая подготовка (4 часа): тесты и аутотренинги.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия, позволяющие реализовать содержание программы: спортивный зал, мячи волейбольные, набивные мячи, теннисные мячи, стойки.

5. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение учебного года для проверки умений и навыков проводятся товарищеские встречи с командами других школ, учащиеся принимают участие в школьных, районных соревнованиях. На каждом занятии - двухсторонние игры.

Аттестация по завершению освоения программы - тесты для учащихся (см. приложение) проводится 1 раз в год (май).

Ожидаемые результаты: в 2021 – 2024 г. быть в числе призеров первенства района по баскетболу.

Оценочные материалы

1 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	слабый	высокий	средний	слабый
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

2 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	слабый	высокий	средний	слабый
6 – минутный бег, (м)	1450	1300	1050	1250	1150	850
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45
Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	17	13	5

3 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	слабый	высокий	средний	слабый

6 – минутный бег, (м)	1500	1350	1100	1300	1200	900
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Прыжок в длину с места, (см)	2,20	2,05	1,75	2,05	1,85	1,55
Подтягивание, количество раз	10	8	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	16	12	5

Оценка уровня технико-тактической подготовленности

Уровень	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Нападающий удар	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
Высокий	34,8	9,3	20	19
Выше среднего	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
Средний	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
Низкий	37,7	10,4	15	12

6. Список литературы

1. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
2. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
3. Волейбол. Пляжный волейбол «Терра-спорт» Москва, 2001
4. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
5. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004
- 6.. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт.

7.Приложения

7.1. Методические материалы.

1. Картинно-динамические наглядные пособия (книги, иллюстрации, Дидактические материалы, необходимые для занятий: фотоматериалы и др.);
2. Смешанные пособия (презентации, видеозаписи);
3. Дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, практические задания, упражнения и др.);
4. Тематические подборки материалов, игр, упражнений.

7.2.Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	1	По расписанию	практика	2	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	Спортивный зал	Тестирование, учебная игра
2.	09	6	По расписанию	практика	2	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	Спортивный зал	учебная игра
3.	09	8	По расписанию	практика	2	Двойной шаг вперед, назад, скачок. Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	Спортивный зал	учебная игра
4.	09	13	По	практика	2	Передача мяча сверху двумя	Спортивный	учебная игра

			расписанию			руками в стенку. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	зал	
5.	09	15	По расписанию	практика	2	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	Спортивный зал	учебная игра
6.	09	20	По расписанию	практика	2	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	Спортивный зал	учебная игра
7.	09	22	По расписанию	практика	2	Приём мяча сверху двумя руками.	Спортивный зал	учебная игра
8.	09	27	По расписанию	практика	2	Выбор места для выполнения второй передачи.	Спортивный зал	учебная игра
9.	09	29	По расписанию	практика	2	Сочетание способов перемещений.	Спортивный зал	учебная игра
10.	10	4	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	Спортивный зал	учебная игра
11.	10	6	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	Спортивный зал	учебная игра
12.	10	11	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Спортивный зал	учебная игра
13.	10	13	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	Спортивный зал	учебная игра

14.	10	18	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	Спортивный зал	учебная игра
15.	10	20	По расписанию	практика	2	Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	промежуточный отбор, соревнование
16.	10	25	По расписанию	практика	2	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	Спортивный зал	промежуточный отбор, соревнование
17.	10	27	По расписанию	практика	2	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	Спортивный зал	учебная игра
18.	11	8	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	Спортивный зал	учебная игра
19.	11	10	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	Спортивный зал	учебная игра
20.	11	15	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	Спортивный зал	учебная игра
21.	11	17	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	Спортивный зал	учебная игра
22.	11	22	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	Спортивный зал	учебная игра
23.	11	24	По расписанию	практика	2	Выбор места при приеме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая	Спортивный зал	учебная игра

						передача в зону 3.		
24.	11	29	По расписанию	практика	2	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	Спортивный зал	учебная игра
25.	12	1	По расписанию	практика	2	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	Спортивный зал	учебная игра
26.	12	6	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
27.	12	8	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра, соревнование
28.	12	13	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	Спортивный зал	учебная игра, соревнование
29.	12	15	По расписанию	практика	2	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	Спортивный зал	учебная игра
30.	12	20	По расписанию	практика	2	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	Спортивный зал	учебная игра
31.	12	22	По расписанию	практика	2	Падения и перекаты после падения.	Спортивный зал	учебная игра
32.	12	27	По расписанию	практика	2	Передача двумя руками в прыжке.	Спортивный зал	учебная игра
33.	12	29	По	практика	2	Прямой	Спортивный зал	учебная игра

			расписанию			нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	зал	
34.	1	10	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
35.	1	12	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
36.	1	17	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
37.	1	19	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
38.	1	24	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
39.	1	26	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
40.	1	31	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
41.	2	2	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
42.	2	7	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
43.	2	14	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра

44.	2	16	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
45.	2	21	По расписанию	практика	2	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	Спортивный зал	учебная игра
46.	2	28	По расписанию	практика	2	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	Спортивный зал	учебная игра
47.	3	2	По расписанию	практика	2	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	Спортивный зал	учебная игра
48.	3	10	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
49.	3	14	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
50.	3	16	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
51.	3	21	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
52.	3	23	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	учебная игра
53.	3	28	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 5 с	Спортивный зал	учебная игра

						игроком зоны 6.		
54.	3	30	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	Спортивный зал	учебная игра
55.	4	4	По расписанию	практика	2	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	Спортивный зал	учебная игра
56.	4	6	По расписанию	практика	2	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	Спортивный зал	учебная игра
57.	4	11	По расписанию	практика	2	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	Спортивный зал	учебная игра
58.	4	13	По расписанию	практика	2	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	Спортивный зал	учебная игра
59.	4	18	По расписанию	практика	2	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	Спортивный зал	учебная игра
60.	4	20	По расписанию	практика	2	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	Спортивный зал	учебная игра

61.	4	25	По расписанию	практика	2	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	Спортивный зал	учебная игра
62.	4	27	По расписанию	практика	2	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	Спортивный зал	учебная игра
63.	5	5	По расписанию	практика	2	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	Спортивный зал	учебная игра
64.	5	10	По расписанию	практика	2	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	Спортивный зал	учебная игра
65.	5	12	По расписанию	практика	2	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	Спортивный зал	учебная игра
66.	5	16	По расписанию	практика	2	Закрепления нападающего удара	Спортивный зал	тестирование
67.	5	18	По расписанию	практика	2	Игровая тренировка	Спортивный зал	учебная игра
68.	5	23	По расписанию	практика	2	Игровая тренировка	Спортивный зал	учебная игра