

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 25.08.2022г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 25.08.2022 № 21-о



А.П.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол. Продвинутый уровень.»**

**Возраст учащихся: 12-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год.**

**Тренер-преподаватель по волейболу:  
Селезнева С.А. – первая квал.категория**

**г. Александров  
2022г.**

## Оглавление

Пояснительная записка

Содержание Программы

Формы аттестации и оценочные материалы

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Приложения к Программе

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным

программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

14. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

15. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

16. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

17. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 года № ДГ-245/06).

18. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

19. Концепция развития дополнительного образования до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

Настоящая программа по волейболу является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы.

#### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения

материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей волейболистов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

### **Актуальность программы.**

Учитывая специфику дополнительного образования, происходит охват значительно большего количества желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности, тактических индивидуальных и групповых действий. Программа имеет стартовый уровень. В условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и психологического раскрепощения ребенка.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

### **Уровень реализации программы – продвинутый**

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Настоящая программа по волейболу является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по волейболу. Программа

предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей волейболистов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

Программа направлена на:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

### **Адресат программы –**

Этап начальной подготовки 3 года обучения охватывает учащихся общеобразовательных школ 12-18 лет, прошедших базовый уровень дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта волейбол и успешно сдавших контрольно-переводные нормативы. Прием учащихся на обучение по программе осуществляется по сертификатам дополнительного образования.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Программа рассчитана на 46 недель обучения в течение 1 года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

Содержание программы включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

### **Цель программы**

Основной **целью** программы является физическое воспитание и совершенствование личности, приобщение к систематическим занятиям и формирование интереса к игре в волейбол.

### **Задачи программы**

#### *Обучающие:*

- сформировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучить основам игры в волейбол;
- сформировать знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по волейболу.

#### *Развивающие:*

- развить физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать уважение к истории и традициям игры;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, самоконтроль;
- развивать коммуникативные компетенции: взаимодействие с другими учащимися;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для занятий волейболом в группу НП-3 года обучения принимаются дети 12-18 лет по собственному желанию, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 1 учебный год, 46 недель в условиях ДЮСШ. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, теоретических знаний.

**Объем программы** – 414 часов в год

**Форма обучения** – очная

**Формы организации образовательного процесса** – групповые занятия, соревнования.

**Срок освоения программы** – 1 год

**Категория обучающихся:** Группы НП-3 формируются учащимися общеобразовательных школ 12-18 лет, имеющими медицинский допуск (справку о состоянии здоровья).

Программа рассчитана на 1 учебный год, 46 недель в условиях ДЮСШ. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, теоретических знаний.

#### **Режим занятий, оптимальная наполняемость.**

Группа	Начальная подготовка (2 год обучения)
Количество часов в год	414
Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед).	9
Количество занятий в неделю	3
Оптимальная наполняемость в группах (чел.)	15

<b>Группа</b>	<b>Спортивная подготовленность</b>	
	<b>на начало учебного года</b>	<b>на конец учебного года</b>
Начальная подготовка (3 год обучения)	Набор учащихся по допуску врача	Сохранность учащихся без разряда

#### **Содержание Учебный план**

Отличительной особенностью группы НП третьего года обучения является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки волейболистов.



Большое внимание в третий год обучения уделяется физической подготовке, совершенствованию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление со сложными элементами техники и тактики игры волейбол.

В связи с тем, что в группы НП-3 входят, чаще всего, дети младшего школьного возраста, занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

### ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЛЕЙБОЛУ НП-3

<i>Предметные области</i>	<i>Часов в год</i>
Теоретическая подготовка	17 (4%)
Общая физическая подготовка (ОФП)	103 (25%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	50 (12%)
Техническая подготовка	91 (22%)
Тактическая подготовка	58 (14%)
Соревнования	50 (12%)
Игровая подготовка (правила игры)	45 (11%)
<b>Итого:</b>	<b>414</b>

### План тренировочных нагрузок в годичном цикле волейболистов на этапе НП-3 (46 тренировочных недель)

Предметные области	Всего	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII I

<b>Теоретическая подготовка (час)</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Общефизическая подготовка (час)</b>	<b>103</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
Парные и групповые упражнения;	25	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
Легкоатлетические упражнения;	25	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
Акробатические упражнения;	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Спортивные и подвижные игры.	28	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	1
<b>Специальная (час) физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
Упражнения для развития навыков быстроты	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Упражнения, направленные на развитие прыгучести	10	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1
Упражнения с отягощениями	10	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1
Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	10	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	10	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Техническая подготовка (час)</b>	<b>91</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	15	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2
Техника ведения мяча.	15	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1
Техника ловли и передачи мяча.	16	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1
Техника бросков мяча.	15	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1

Освоение индивидуальных защитных действий.	15	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1
Закрепление техники и развитие координационных способностей.	15	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2
<b>Тактическая подготовка (час)</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Тактика нападения	29	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2
Тактика защиты	29	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3
<b>Соревнования</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Игровая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>33</b>

### Тематический план для группы НП-3 г. обучения волейболу

№	Тема	Этап начальной подготовки 3 год
1	Вводное занятие Физическая культура и спорт в РФ. Краткие сведения о состоянии и развитии волейбола в России	3
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Места занятий и инвентарь.	3
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3
4	Краткая характеристика техники игры в волейбол. Соревнования по волейболу.	8
	Всего часов	17

### Содержание учебного плана

#### Теоретическая подготовка

##### 1. Вводное занятие.

##### Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития.

##### 2. Краткий обзор состояния и развития волейбол.

История развития волейбола в мире и нашей стране. Соревнования по волейболу среди школьников. История развития волейбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий волейболом.

### **3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены. Вред курения и употребления спиртных напитков.

### **4. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий волейболом.

### **5. Места занятий и инвентарь.**

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

### **6. Основы техники и тактики игры в волейбол**

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий

## **Практическая подготовка.**

### **1. Общая физическая подготовка.**

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

### **2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

### **3. Тактическая подготовка**

Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.

Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)

Приём мяча к сетке в зону 3.

Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите.

Выбор места при приёме подачи.

### **4. Техническая подготовка**

Упражнения действия без мяча. Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Сочетание способов перемещений и стоек.

Действия с мячом: передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи; передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям; передачи на точность; передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений

#### **5. Контрольные упражнения, соревнования.**

Важной составляющей спортивной подготовки в ДЮСШ является выполнение занимающимися контрольных нормативов, позволяющих анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной подготовки.

Примечательно, что, несмотря на изучаемый материал, нормативные требования составлены именно для учащихся ДЮСШ. Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы. Участие в 4-х соревнованиях по волейболу в годичном цикле.

#### **Планируемые результаты**

Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

#### *Ожидаемый результат*

В результате реализации программы учащиеся должны быть сформированы:

1. Знания по общим основам волейбола;
2. Знания и навыки технических приемов в волейболе;
3. Навыки правильного распределения физической нагрузки;
4. Умения играть по упрощённым правилам игры;
5. Знания о терминологии и жестикуляции игры;
6. Навыки технической подготовки волейболиста;
7. Навыки техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Навыки техники верхних передач;
9. Навыки техники передач снизу;
10. Навыки техники верхнего приема мяча;
11. Навыки техники нижнего приема мяча;
12. Навыки техники подачи мяча снизу;

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в волейбол, принимать участие в соревнованиях по волейболу, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в волейбол.

#### **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

## Календарно-учебный график НП-3

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 августа

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	второй	46	138	414	3 раза в неделю по 3 часа

<i>Этапы образовательного процесса</i>	<i>НП – 3 г. об.</i>
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	46 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточная аттестация	01 - 15 января
Итоговая аттестация	10-15 мая
Окончание учебного года	31 августа
Каникулы зимние	-
Каникулы летние (работа в лагерях)	с 1 июля (6 недель)

### Формы контроля и оценочные материалы

#### Формы аттестации

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Входная диагностика осуществляется в форме тестирования с целью определения уровня начальной подготовленности учащегося.

Текущий контроль осуществляется в формах наблюдения педагога, выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащегося МБУДО «АРДЮСШ» в форме тестирования.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в МБУДО «АРДЮСШ» в форме контрольно-переводных испытаний.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

### Оценочные материалы

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений:

- Передача мяча двумя руками сверху стоя на месте - 5 раз
- Передача мяча двумя руками снизу стоя на месте - 5 раз
- Нижняя прямая подача с 3 –х метров от сетки - 5 раз

(Оценивается количественный показатель)

Результаты диагностики:

- высокий уровень (85-100%)
- средний уровень (60-85%)
- низкий уровень (ниже 60%)

№ п/п	Нормативы по общей физической подготовке	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, (сек.)	5,0	5,6
2	Бег 30 м, 5хбм, (сек.)	10.5	11,4
3	Прыжки в длину с места, (см.)	215	195
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)	59	50
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками	6.6	5,5

### Организационно-педагогические условия реализации программы

#### Условия реализации

Реализация Программы проходит в следующих формах организации образовательной деятельности: аудиторные и внеаудиторные групповые теоретические и практические занятия: учебное занятие, беседа, дискуссия, ролевая игра, тренировка

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях.

Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов.

Программа реализуется в тренажерном зале с возможностью зонирования пространства как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиН 2.4.3648-20, правилам техники безопасности и пожарной безопасности.

## Материально-техническое обеспечение волейболистов

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи

## Методические материалы

### Примерные чувствительные периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			



### ***Методы и формы обучения.***

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

**Методика проведения занятия**

*Вступительная часть:* построение, расчет, приветствие.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала, игра.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
1			Физическая культура и спорт в России.	
2			Состояние и развитие волейбола.	
3			Сведения о строении и функциях организма человека.	
4			Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	
5			Нагрузка и отдых.	
6			Правила соревнований, их организация и проведение.	
7			Основы техники игры и техническая подготовка	
8			Основы тактики игры и тактическая подготовка.	
9			Основы методики обучения волейболу.	
10			Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.	
11			Оборудование и инвентарь.	
			Официальные правила игры ФИВБ.	
			Установка на игру и разбор результатов игры.	

#### Список литературы

1. Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников, примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Волейбол Издательство ФиС, М.2007.
2. О. Чехов. «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
4. М.М. Боген. «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985
5. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.,1982 (ГНП).

**Ведомость  
контрольно-переводных испытаний учащихся АРДЮСШ  
отделение по специализации**

МБУДО «АРДЮСШ»

Волейбол \_\_\_\_\_

Время и место проведения \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. тренера \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Нормативы ОФП										Сумма баллов	Заключение тренеров о переводе
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл		

<i>№</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>Нормативы ОФП</i>										<i>Сумма баллов</i>	<i>Заключение тренеров о переводе</i>
		<i>Рез-т</i>	<i>Балл</i>	<i>Рез-т</i>	<i>Балл</i>	<i>Рез-т</i>	<i>Балл</i>	<i>Рез-т</i>	<i>Балл</i>	<i>Рез-т</i>	<i>Балл</i>		

*Зам директора АРДЮСШ по УВР\_\_\_\_\_ /*

*/ Тренер\_\_\_\_\_ /*