

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа «Темп»

Принята
на педагогическом совете

Протокол № 1
от 14.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮСШ «Темп»
В.Н. Чулин
приказ № 106/п от 14.08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«БОЛЕЙБОЛЬ»**

физкультурно-спортивная направленность
уровень: разноуровневый
возраст обучающихся: 10– 18 лет
нормативный срок освоения программы: 8 лет

Авторы-составители:

Журбенко Н.А.,
зам директора по УВР,
Чулин В.Н.,
директор ДЮСШ «Темп»

Программу реализуют:

тренеры – преподаватели по волейболу

п. Нижний Ингаш

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- Нормативно-правовое обеспечение программы
- Направленность программы
- Уровень программы
- Актуальность и новизна программы
- Отличительные особенности программы
- Цель программы
- Задачи программы
- Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)
- Объём и срок реализации программы
- Формы обучения
- Режим занятий

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

- Требования к знаниям и умениям
- Личностные, метапредметные и предметные результаты

5. Формы аттестации

6. Диагностические средства

- Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Участие в соревнованиях

7. Учебно-методическое обеспечение программы

- Методические материалы
- Дидактический материал
- Требования техники безопасности

8. Материально-техническое оснащение

- Перечень оборудования, инструментов и материалов (в расчёте на количество обучающихся)

9. Календарный учебный график

10. Список литературы

Приложение № 1 «Контрольный тест по волейболу»

Приложение № 2 «Инструкция № 1 по технике безопасности при проведении занятий по спортивной игре «Волейбол»»

Приложение № 3 «Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий спортивных и подвижных игр»

Приложение № 4 «Инструкция № 3 по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале»

Приложение № 5 «Инструкция № 4 по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении»

Приложение № 6 «Примерная форма индивидуальный план для конкретного обучающегося», «Примерная форма индивидуальный план для обучающихся одной группы»

Приложение № 7 «Учебный план по образовательной программе стартового, базового и продвинутого уровня в области физической культуры по лыжным гонкам»

Приложение № 8 «Примерная форма календарно-тематического планирования»

1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона № 273–ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 02.07.2013 № 185–ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу законодательных актов (отдельных положений законодательных актов) Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 24.07.1998 № 124–ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09–3242 «О направлении информации», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Уставом, нормативными документами и локальными актами МБУДО ДЮСШ «Темп»;
- Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д. Железняк и др М.: Советский спорт, 2009 г.-112с.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – **физкультурно-спортивная.**

Язык реализации: программа реализуется на русском языке.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням:**

стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений,

базовый уровень – освоение основных элементов,

продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие нормативы по общефизической подготовке.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - для всестороннего развития обучающихся предусматривает

тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Вариативность - предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по волейболу.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Игра оказывает благотворное влияние на формирование активной и творческой личности, развитие физической силы и способностей. В игре интересен процесс постоянной смены участников игры, игровых ситуаций. В игре волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Программа предполагает проведение занятий в спортивном зале и тренажерном зале. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать

различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Занятия позволяют углубленно изучить и освоить дополнительные навыки игры в волейбол, которые понадобятся для более успешного освоения программы.

Отличительные особенности программы: является то, что обучающиеся принимаются в ДЮСШ независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп, обучающихся на всех уровнях образовательного процесса.

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в образовательный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований разного уровня.

При работе над образовательной программой использован собственный педагогический опыт, практические рекомендации и специальная литература по вопросам истории волейбольного спорта, физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии.

Программа разработана на основе примерной программы, разработанной:

– Железняк Ю.Д. и др. – Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2009 г.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия, направлена на овладение начальными основами техники волейбола, а также реализация принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся, их гармоничному развитию как членов общества, развитие их морально-волевых качеств и физических навыков через занятия спортивной игрой в волейбол, пропаганда ЗОЖ.

Задачи реализации программы:

- популяризация волейбола и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие навыка бережного отношения к здоровью, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся: двигательные способности, координация движений, гибкость, быстрота реакции, память, внимание, воображение, ориентирование в пространстве;

- расширение теоретической базы знаний, обучение техническим и тактическим приёмам спортивных игры в волейбол, дать знания и умения в области раздела физической культуры и спорта;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях волейболом;
- повышение уровня мотивации к занятиям физической культуры;
- формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- обучение правилам регулирования физических нагрузок и регулирования психического состояния;
- формирование нравственно–этических компетенций обучающихся;
- воспитание морально–волевых качеств обучающихся: смелости, настойчивости, ответственности, дисциплинированности, самообладания, активности и целеустремлённости;
- воспитание чувства коллективизма (дружбы), взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование позитивной психологии общения, коллективного взаимодействия;
- повышение интереса обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиадах техникума, в районных, краевых соревнованиях по волейболу;
- формирование отношения к спортивной игре в волейбол как возможной области будущей деятельности;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Адресат программы. Программа «Волейбол» разработана для обучающихся учреждения в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Набор обучающихся в группы свободный, зачисление в объединение проводится при наличии заявления от родителей учащегося.

На стартовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься волейболом. На этом этапе осуществляется знакомство с азами волейбольного вида спорта

На базовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 11-летнего возраста, желающие заниматься волейболом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на продвинутый уровень.

Группы продвинутого уровня формируются на конкурсной основе среди здоровых обучающихся, минимальный возраст которых 13 лет, прошедших базовый уровень подготовки не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам

обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Количество обучающихся в группе:

Стартовый уровень – 15-20 человек

Базовый уровень-12-15 человек

Продвинутый уровень 10-15 человек

Объем программы, срок освоения:

Программа «Волейбол» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 8 - и лет обучения.

Общий объем освоения программы определяется содержанием программы

Стартовый уровень:

- 1 год обучения- 312 часов

Базовый уровень:

- 2 года обучения – 936 часов;

Продвинутый уровень:

- 5 лет обучения– 3952 часа;

Форма обучения.

Программа реализуется в очной форме, при необходимости дистанционная форма.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется на основании справок от врача. Перед соревнованиями обучающиеся проходят периодические медосмотры.

Очная форма обучения: каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть занятия. Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации обучающихся их психологического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма активной

мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть занятия включают игровые задания (около 2 мин.) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся («Группа, смирно!», «Делай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени занятия и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть занятия. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Продолжительность основной части занятия зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста, занимающихся и др.

3. Заключительная часть занятия. Цель заключительной части - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

- подведение итогов занятия с указанием преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее

стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих занятиях);

- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Очная форма обучения. При очном обучении форма проведения учебных занятий: групповая – от 15 до 20 обучающихся в группе.

Зимой занятия проводятся в спортивном зале, летом занятия проводятся на спортивной площадке. При плохих погодных условиях (дождь, порывистый ветер) занятия переносятся в спортивный зал.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Организационное обеспечение занятия предусматривает:

- 1) создание санитарно-гигиенических условий;
- 2) материально-техническое обеспечение;
- 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятия предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться).

Материально-техническое обеспечение занятия предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятия.

Дистанционная форма обучения. При введении в учреждении режима дистанционного обучения тренер-преподаватель разрабатывает план дистанционного обучения в соответствии с Программой и тематическими блоками необходимыми для изучения.

Обучающимся предлагается несколько видов работ:

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а также их самостоятельное составление, и т.д.);
- рефераты;
- изучение теории;
- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений).

При дистанционном обучении тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с обучающимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Рекомендуется использовать:

- групповые видеоконференции с обучающимися (с использованием платформ Zoom, Skype и т.п.);
- создание видеоуроков;
- индивидуальные теоретические и практические задания, заполнение

индивидуального дневника.

При дистанционном обучении важную роль играет обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы обучающихся. Контроль и обратная связь осуществляется посредством общения с обучающимися и родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков, составлением дневника занятий.

Обучающиеся совместно с родителями присылают тренеру-преподавателю фото или видеоотчет о выполненном задании, либо заполненный за прошедший день дневник занятий.

Дистанционное занятие предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом занятии необходима гимнастика для глаз. Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д., упражнения для мышечного корсета, суставная гимнастика.

После занятия непосредственно за компьютером или с учебными пособиями, необходимо выполнить гимнастику для глаз, разминку и приступить к выполнению практических заданий.

Необходимые условия работы при дистанционном обучении. Для эффективного и комфортного дистанционного обучения необходимы:

- интернета с высокой скоростью;
- ноутбук, компьютер, планшет (менее предпочтителен – смартфон, так как его экран обычно имеет малую диагональ, которой недостаточно, чтобы разобрать текст на презентации или видео. К тому же, если во время занятия нужно будет выполнять самостоятельную работу или вести конспект, сделать это на клавиатуре мобильного будет непросто);
- гарнитура;
- веб-камера;
- принтер или многофункциональное устройство – для распечатки заданий, текстов, готовых работ;
- дополнительные гаджеты и аксессуары: подставка-вентилятор под ноутбук, которая поможет ему не перегреваться, усилитель сигнала wi-fi пригодится, если видеосвязь «тормозит» из-за слабого интернета и т.д.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Режим занятий и их продолжительность:

Программа рассчитана на 52 недели.

46 учебных недель и 6 недель самостоятельной подготовки. Занятия по программе проводятся:

- На стартовом уровне при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю (3 занятия по 2 часа), 312 часов;

- На базовом уровне при нагрузке 9 часов занятия проводятся 3 или 5 раз в неделю (3 занятия по 3 часа или 4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час), 468 часов;

- На продвинутом уровне:

- при нагрузке 12 часов занятия проводятся 4 или 6 раз в неделю (4 занятия по 3 часа или 6 занятий по 2 часа), 624 часов;

- при нагрузке 16 часов занятия проводятся 4 или 6 раз в неделю (5 занятий по 3 часа, 1 занятие 1 час или 4 занятия по 4 часа), 832 часов;

- при нагрузке 18 часов занятия проводятся 5 или 6 раз в неделю (4 занятия по 4 часа, 1 занятие 2 часа или 6 занятий по 3 часа), 936 часов.

Общее количество часов по программе -5200 часов.

Продолжительность занятия (академического часа) для детей 7 летнего возраста составляет 30 минут, в остальных возрастных группах – 40 минут. Между занятиями перерыв 10 минут.

Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ «Темп» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для обучающихся.

Особенности образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является **разноуровневой**.

2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Предметная область	Год обучения								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теория и методика ФКиС	25	37	37	46	46	57	62	62	372
1.1.	История развития волейбола	2	1	1	2	2	2	2	2	14
1.2.	Место и роль физической культуры в современном обществе	2	5	5	8	8	8	8	8	52
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	5	5	10	10	10	10	12	64
1.4.	Основы здорового образа жизни	9	16	16	16	16	20	25	23	141
1.5.	Техника безопасности на занятиях	10	10	10	10	10	17	17	17	101
2.	Общая физическая подготовка	86	130	130	158	158	145	178	178	1163
3.	Вид спорта	105	168	168	250	250	395	430	430	2196
3.1.	Основы техники и тактики ВС	8	8	8	8	8	8	12	12	72
3.2.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	73	120	120	167	167	255	268	268	1438
3.3.	Соревновательная практика	24	40	40	75	75	132	150	150	686
4.	Специальная физическая подготовка	45	64	64	80	80	115	130	130	708
5.	Различные виды спорта и подвижные игры	25	37	37	42	42	49	55	55	342
6.	Самостоятельная работа	12	18	18	18	18	25	27	27	163
7.	Контрольные нормативы	14	14	14	20	20	25	27	27	161
8.	Судейская практика	-	-	-	10	10	21	27	27	95
	Итого	312	468	468	624	624	832	936	936	5200

Учебный план тренировочных занятий для группы начальной подготовки по волейболу (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	90	13	77	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	90	13	77	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	81	10	71	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	12	4	8	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт

6.	Контрольные нормативы	14	4	10	Сдача контрольных нормативов
7.	Теоретическая подготовка	25	22	3	Опрос
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Всего часов:		312	66	246	

Учебный план тренировочных занятий для группы начальной подготовки по волейболу (нагрузка 9 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	130	20	110	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	141	21	120	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	128	20	108	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	18	8	10	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	14	4	10	Сдача контрольных нормативов
7.	Теоретическая подготовка	37	32	5	Опрос
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Всего часов:		468	105	363	

Учебный план тренировочных занятий для группы тренировочного этапа по волейболу (нагрузка 12 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	158	30	128	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	197	25	172	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	175	20	155	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	18	8	10	Зачёт

5.	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	Зачёт
6.	Контрольные нормативы	20	4	16	Сдача контрольных нормативов
7.	Теоретическая подготовка	46	36	10	Опрос
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	624	125	499	

Учебный план тренировочных занятий для группы тренировочного этапа по волейболу (нагрузка 16 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	145	20	125	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	296	30	266	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	263	25	238	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	25	5	20	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	21	7	13	Зачёт
6.	Контрольные нормативы	25	5	20	Сдача контрольных нормативов
7.	Теоретическая подготовка	57	49	8	Опрос
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	832	141	691	

Учебный план тренировочных занятий для группы тренировочного этапа по волейболу (нагрузка 18 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	178	35	143	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	335	40	295	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	280	35	245	Зачёт

4.	Восстановительные мероприятия	27	8	19	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	27	5	22	Зачёт
6.	Контрольные нормативы	27	7	20	Сдача контрольных нормативов
7.	Теоретическая подготовка	62	52	10	Опрос
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	936	182	754	х

3. Содержание программы

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: 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.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.

15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. Подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4. Тактическая подготовка:
 1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
 2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
 3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
 4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
 5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
 6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе,

соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Теоретическая подготовка.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теория. 1 История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в России. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления российских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика игры в волейбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национальный проект «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Устав МБУ ДО ДЮСШ «Темп», Образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ «Темп», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 г. (с изменениями) «Положение о спортивных судьях», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 г. №108 «Положение о единой Всероссийской спортивной классификации» с приложениями.

Техника безопасности

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды

соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плану.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными	Совершенствовать владение техникой	В совершенстве владеть техническими
	техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	волейбола, проявлять тактическую смекалку	приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none">- расстановку игроков на поле;- правила перехода игроков по номерам;- правила игры в мини-волейбол;- правильность счёт по партиям.	<ul style="list-style-type: none">- выполнять перемещения и стойки;- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;- выполнять падения.

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none">- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;- ведение счёта по протоколу.	<ul style="list-style-type: none">- выполнять перемещения и стойки;- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;- выполнять обманные действия “скидки”.

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
-------------	-------------

<ul style="list-style-type: none"> - переход средней линии; - положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; - обязанности судей. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; - выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; - выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке; - выполнять верхнюю прямую подачу; - выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; - выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
--	--

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и

сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

5. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

6. Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу среди ОО Нижнеингашского района.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу среди ОО Нижнеингашского района.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ УРОВНЕ ОБУЧЕНИЯ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЛИЦА, НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

В группах 1-6 годах обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

В группах 7-8 годов обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения обучающихся.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто в ый	базовый	продви нутый	старто в ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто в ый	базовый	продви нутый	старто в ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10

5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6
----	---	---	---	---	----	----	---

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто в ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто в ый	базовый	продви нутый	старто в ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продв и нутый	старто в ый	базовый	продв и нутый	старто в ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13

4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продв и нутый	старто в ый	базовый	продв и нутый	старто в ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продв и нутый	старто в ый	базовый	продв и нутый	старто в ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

Оценка результативности по технико-тактической подготовке по спортивному результату (юноши и девушки)

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I.	1. Поточная передача мяча двумя	10	4	3	2	1	4	3	2	1

Передача мяча	руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	7	5	3	1	6	4	3	1
		12	9	6	4	2	7	5	3	2
		13	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	10	3	2	1	0	3	2	1	0
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	4	2	5	4	3	2
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	12	4	3	2	1	3	2	1	0
		13	6	5	3	2	5	4	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	14	4	3	2	1	3	2	1	0
		15	4	3	2	1	4	3	2	1
		16	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	5	4	3	2	4	3	2	1
		15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	10	7	4	3	1	6	4	3	1
		11	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10	4	3	2	1	4	3	1	0
		11	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	8	5	3	2	6	4	3	2
		13	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	7	5	4	3	5	4	3	2
		16	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	5	4	2	1	4	3	2	1
15		7	6	4	2	5	3	2	1	
16		8	7	5	3	6	5	3	2	

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке (юноши и девушки)

Контрольные нормативы	Год обучения							
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-8 года	
							Связующие	Нападающие
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	-	-
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	-	-	-	3	4	5	-	-
Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	-	3	4	5	8	5
Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	3	3	4	3	4	5	3	4

Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	-	-	-	3	3	4	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	-	-	-	2	3	4	2	3
Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-	-	2	3	4	6	7
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4	-	-	-	-
Блокирование одиночного нападающего удара из зоны 4(2) по диагонали	-	-	-	-	2	3	4	5
Тактическая подготовка								
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	-	-	-	3	3	4	6	5
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	-	-	-	-	-	-	4	2
Нападающий удар или «скидка» в зависимости того поставлен блок или нет	-	-	-	3	4	4	4	5
Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	-	-	-	4	5	5	3	4
Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	-	-	-	4	5	5	3	4
Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	-	4	4	5	6	8	8	8
Интегральная подготовка								
Прием снизу – верхняя передача	5	6	7	8	6	7	-	-
Нападающий удар – блокирование	-	-	-	-	5	7	6	8
Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	-	-	-	3	3	3	6	5
Спортивный результат								
Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	14	14
Эффективность нападения в игре (%), выигрыш	-	-	-	30	40	40	35	40
Эффективность нападения в игре (%), проигрыш	-	-	-	25	25	25	16	20
Полезное блокирование в игре (%)	-	-	-	25	30	30	35	40
Ошибки при приеме подачи в игре (%)	-	30	26	22	20	18	12	12

7. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;

- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого- педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.
- Приемы саморегуляции:
 - самоприказ;
 - самовнушение;
 - отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в

матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы МБУДО ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МБУДО ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Литература для педагога:

1. 10. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000., 368 с.
https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol_ff8fe04c0ef.html

2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы:

спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2003., 112 с.

3. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства.- М.: Издательский центр «Академия», 2004, 396 с.

4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г., 255 с.

5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г., 127 с.

6. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004 г., 520 с.

7. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г., 160 с.

8. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

10. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с

11. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с. с ил.

12. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации / А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.

13. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с., Физкультура и спорт, 1978. – 334 с.

Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-22-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС, 2010 г., 144 с. https://www.studmed.ru/rodichenko-v-s-ivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik_0e20369747a.html

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1988., 192 с.

3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982., 104 с.

4. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г., 80 с. <https://fantlab.ru/edition17539>

5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С.

Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил
[.https://olympicacademy.ru/wp-content/uploads/2019/09/Tvoy_olimpiyskiy_uchebnik_25-e_izdanie_2014_g.pdf](https://olympicacademy.ru/wp-content/uploads/2019/09/Tvoy_olimpiyskiy_uchebnik_25-e_izdanie_2014_g.pdf)

6. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю., 100 знаменитых спортсменов-Харьков: Фолио, 2005г.

<https://www.litmir.me/br/?b=208340&p=1>

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

8. Материально-техническое оснащение программы:

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс относятся: спортивная форма, волейбольная сетка, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска.

Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивная площадка, спортивный и тренажерный зал.

Занятия по волейболу проходят в МБУ ДО ДЮСШ «Темп» находящегося по адресу ул. Красная площадь, 24 а. В здании имеются:

- кладовая для хранения инвентаря;
- тренерский кабинет;
- санузел.

Места проведения занятий оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, видеонаблюдение.

Имеется спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочного процесса:

- волейбольные мячи
- набивные мячи,
- эспандеры,
- скакалки.

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПин 2.4.3648-20 и СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	2
2	Раздевалка для спортсменов	2
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	2
5	Мячи баскетбольные	3
6	Мячи волейбольные	8
7	Подвесной волейбольный мяч на резинках	1
8	Мячи набивные	3
9	Эспандеры лыжные	5
10	Скакалки	15
11	Стадион	1
12	Ноутбук	1
13	Гимнастический мостик	2
14	Тренажеры	10

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

9. Календарный учебный график.

- Продолжительность учебного года:
- начало учебного года - 01 сентября
- окончание учебного года – 31 августа
- Количество учебных недель: 52
- Летний период:
- очная форма 01.06 – 30.06., 17.08 – 31.08 каждого года (6 недель)

Примерный календарный учебный график.

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый 1 год обучения	01 сентября	31 августа	52	152	312 часов	3 занятия по 2 часа
Базовый 2 год обучения	01 сентября	31 августа	52	152 или 257	468 часов	3 занятия по 3 часа или 4 занятия по 2 часа и 1 занятие 1 час
Базовый 3 год обучения	01 сентября	31 августа	52	152 или 257	468 часов	3 занятия по 3 часа или 4 занятия по 2 часа и 1 занятие 1 час
Углубленный 1,2 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	201	624 часа	4 занятия по 3 часа
Углубленный 3 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	201	832 часа	4 занятия по 4 часа
Углубленный 4,5 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	257 или 301	936 часов	4 занятия по 4 часа и 1 занятие 2 часа или 6 занятий по 3 часа

**Календарный учебный план -график для стартового,
уровня первого года обучения.**

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2
2.Восстановительный мероприятия	12	3	-	-	3	-	-	-	3	3	-	-	-
3.Технико-тактическая подготовка	81	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	-	4
4. СФП	90	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7
5. ОФП	90	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7
6.Контрольные испытания	14	5	-	-	-	4	-	-	-	5	-	-	-
<i>Итого в месяц:</i>	312	35	26	26	29	30	26	24	27	32	22	15	20

**Календарный учебный план -график для базового уровня,
второго и третьего года обучения.**

Второго и третьего года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
2.Восстановительные мероприятия	18	3	-	3	-	-	3	-	3	-	3	-	3
3.Технико-тактическая подготовка	128	10	11	11	11	10	11	10	11	10	11	11	11
4. СФП	141	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11
5. ОФП	130	10	11	12	11	11	11	11	11	10	11	10	11
6.Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
7.Контрольные испытания	14	5	-	-	-	4	-	-	-	5	-	-	-
<i>Итого в месяц:</i>	468	43	37	41	37	40	40	36	40	40	40	35	39

**Календарный учебный график для продвинутого уровня, первого
и второго года обучения.**

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
2.Технико-тактическая подготовка	175	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10
3. СФП	197	17	17	17	17	17	16	16	16	17	17	17	13
4. ОФП	158	13	13	13	13	13	14	14	13	13	13	13	13
5. Инструкторская практика	10			2	2	2					2	2	

6. Восстановительные мероприятия	18	4			4			4			4		2
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	20	5	-	3	-	5	-	-	-	4	-	-	3
<i>Итого в месяц:</i>	624	58	49	54	55	56	49	53	48	53	55	51	43

Третьего года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1. Теоретическая подготовка	57	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1
2. Техничко-тактическая подготовка	263	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21
3. СФП	296	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	21
4. ОФП	145	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13
5. Инструкторская практика	21	-	-	3	3	3	3	3	3	-	3	-	-
6. Восстановительные мероприятия	25	5	-	-	5	-	5	-	-	5	-	-	5
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии мероприятий с календарным планом спортивных											
8. Контрольные испытания	25	6	-	-	-	7	-	-	-	7	-	-	5
<i>Итого в месяц:</i>	832	76	64	67	72	74	72	67	67	76	67	64	66

Четвертого и пятого года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1. Теоретическая подготовка	62	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6
2. Техничко-тактическая подготовка	280	23	24	23	23	24	23	24	23	23	24	23	23
3. СФП	335	28	28	28	28	28	28	28	27	28	28	28	28
4. ОФП	178	14	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15
5. Инструкторская практика	27	-	-	5	5	5	5	5	2	-	-	-	-
6. Восстановительные мероприятия	27	6	-	-	4	7	-	-	-	7	-	-	3
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	27	6	-	4	-	7	-	-	-	7	-	-	3
<i>Итого в месяц:</i>	936	82	72	81	80	91	76	76	72	85	72	71	78

10. Список литературы и интернет - ресурсов.

Список литературы для педагога.

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол(тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
2. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.-Иркутск, 1999
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999
4. Настольная книга учителя физической культуры/ Подред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
5. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов./Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
7. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
8. Современная система спортивной подготовки/ Под ред.Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
9. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта.- М.,1987.

Список литературы для учащихся.

1. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
3. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
4. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

Список интернет - ресурсов.

1. Уроки от Валерио Вермильо <http://sportlessons.com/teamgames/volleyball/>
2. Фильм «Фактор Удара» http://volleymask.ru/main/obzor_filmov_chast_2/
3. Правила волейбола <http://www.volley.ru/pages/466>

Контрольные тест по волейболу

Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ.

- 1. Сколько человек в одной команде могут одновременно находиться на площадке?**
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
- 2. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется?**
 - передача
 - прием
 - подача
 - бросок
- 3. Какой термин относится к волейболу?**
 - фол
 - угловой
 - пенальти
 - блок
- 4. В волейболе при блокировании переносить руки на сторону соперника:**
 - можно
 - нельзя
 - можно при условии, что это не мешает игре соперника
- 5. Волейбол с английского означает:**
 - летающий мяч
 - через сетку мяч
 - рука–мяч
 - сетка–мяч
- 6. Какую роль в волейболе играет либеро?**
 - защитника
 - доигровщика
 - блокирующий
- 7. До сколько очков играется волейбольная партия?**
 - 22
 - 25
 - 20
 - 16
- 8. При подаче мяча, сколько максимум касаний может сделать принимающая мяч команда?**
 - 3
 - 4

- 5
- 2

9. Вход на спортивную площадку разрешен:

- после свистка судьи
- по команде тренера
- в любой момент игры

10. Выход занимающихся из спортивного зала после тренировки возможен:

- после разрешения тренера
- по окончании комплекса упражнений

11. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игрунужно:

- после свистка судьи
- по желанию любого участника игры
- по необходимости

12. Каких подач не существует в волейболе:

- верхняя подача
- подача с руки
- боковая подача
- нижняя подача

13. Размер волейбольной площадки:

- 9x18
- 8x18
- 9x16

14. Высота мужской волейбольной сетки:

- 2,43
- 2,40
- 2,50

15. Высота женской волейбольной сетки:

- 2,24
- 2,20
- 2,27

16. Волейбол играют на площадке размером:

- 24 x 12 м
- 18 x 9 м
- 16 x 9 м

17. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- 8 с
- 10 с
- 5 с

18. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- ударить по мячу прямыми руками
- подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

- подойти под мяч и сыграть за счет ног
- 19. Какова высота сетки для мужчин?**
- 2 м 43 см
 - 2 м 64 см
 - 2 м 46 см
- 20. Какова высота сетки для женщин?**
- 2 м 20 см
 - 2 м 24 см
 - 2 м 34 см
- 21. Цель игры в три касания:**
- подготовка к нападающему удару
 - таковы правила игры
 - затруднить сопернику контроль за мячом
- 22. Ошибкой при подаче будет:**
- удар по неподвижному мячу
 - касание мяча сетки
 - все ответы верны
- 23. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?**
- нападающий
 - передающий
 - связующий
- 24. Во время игры на площадке находятся:**
- двенадцать игроков
 - шесть игроков
 - десять игроков
- 25. В волейболе не используется способ подачи:**
- нижняя боковая
 - верхняя прямая в верхняя круговая
- 26. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:**
- только из-за трехметровой зоны
 - с любого места
 - все ответы верны
- 27. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?**
- Четырехугольник
 - треугольник
 - круг
- 28. Прямой нападающий удар применяется для:**
- передачи мяча б нападения
 - защиты
- 29. Тактическим действием в нападении не является:**
- подача
 - передача
 - блокировка
- 30. Как разыгрывается начало игры?**

- передачей из-за лицевой линии
 - подачей из-за лицевой линии
 - подачей из зоны защит
- 31. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?**
- первой
 - шестой
 - не имеет значения
- 32. Ошибкой при выполнении нападающего удара является:**
- касание мячом сетки
 - удар одной рукой
 - касание рукой сетки
- 33. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?**
- до 15
 - до 20
 - до 25
- 34. Переход из одной зоны в другую выполняется:**
- произвольно
 - против часовой стрелки
 - по часовой стрелке
- 35. Слово "волейбол" означает:**
- "летающий мяч"
 - "игра с мячом через сетку"
 - "игра в мяч"
- 36. При выполнении перехода игрок зоны б перемещается:**
- в первую зону
 - в пятую зону
 - куда хочет
- 37. В программу Олимпийских игр волейбол включили:**
- в 1964 году
 - в 1952 году
 - в 1972 году
- 38. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?**
- 4, 3, 2
 - 1, 2, 3
 - 6, 5, 4
- 39. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?**
- сколько угодно б шесть
 - три
- 40. До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию?**
- до 25
 - до 15
 - до 7
- 41. Сколько перерывов может брать команда в каждой партии?**
- 3
 - 2

- 1

42. В волейбол играют мячом весом:

- 260–280 грамм

- 290–300 грамм

- 320–330 грамм

43. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?

- касание мячом сетки

- заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке

- двойное касание мяча

44. Основоположником игры волейбол является:

- Вильям Морган

- Том Соьер

- Джон Вашингтон

Инструкция № 1

по технике безопасности при проведении занятий по спортивной игре «Волейбол»

1. Общие требования безопасности.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям спортивными играми допускаются лица с 10 лет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

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 обучающихся не должно превышать: 30 человек в группах начальной подготовки, 20 человек – в учебно-тренировочных группах до 2-х лет, 16 человек в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, 12 человек в группах спортивного совершенствования.

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 учебно-тренировочного занятия.

2.1. Надеть спортивную форму. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, браслеты, цепочки и т. д.), волосы должны быть коротко подстрижены.

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

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.

2.6. На отопительных регистрах должна стоять защита.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

3.3. Во время тренировочного процесса по свистку тренера-преподавателя все занимающиеся должны прекратить движение.

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.

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «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

Обучающийся 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 обучающийся 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 тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя 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.

Нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелки, 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-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить учебно-тренировочное занятие, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

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

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

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

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду

Инструкция № 2

по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр

I. Общие требования безопасности.

- 1.1. Игры проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.
- 1.2. Место проведения игры должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
- 1.3. К занятиям допускаются обучающиеся:
 - отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;
 - прошедшие инструктаж по технике безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения игры.
- 1.4. обучающийся должен:
 - иметь коротко остриженные ногти;
 - начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
 - соблюдать правила игры и не нарушать их;
 - начинать игру можно по сигналу тренера-преподавателя;
 - игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию;
- 1.5. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.
- 1.6. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятия

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия;
- выходить на место проведения занятий с разрешения преподавателя;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятия

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резкие стопорящие остановки;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- нельзя толкать в спину впереди бегущих.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Обучающийся должен:

- пропустить вперед бегущих быстрее;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющих;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала преподавателя;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию ДЮСШ и сообщить о пожаре в пожарную часть

V. Требования безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь;

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки и лицо с мылом или принять душ.

Инструкция № 3
по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
2. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
3. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий преподаватель обязан произвести визуальный осмотр спортзала, убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться, при недостаточной освещённости включить осветительные приборы, проверить состояние запасного выхода и санитарно-гигиеническое состояние зала.
2. Обучающийся обязан переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность (часы, цепочки, серьги).
3. Обучающийся обязан не заходить в спортзал без разрешения тренера-преподавателя и не выполнять упражнений без присмотра тренера-преподавателя.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование строго по его назначению, не виснуть на футбольных воротах и ином оборудовании для этого не предназначенном.
2. Выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя и только под его присмотром.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством тренера-преподавателя.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения тренера-преподавателя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.
8. При выполнении контактных упражнений, при игре в футбол или другие спортивные и подвижные игры исключать грубой игры и моментов, способных привести к травмированию себя и окружающих.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. Оказать обучающемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию школы и родителей пострадавшего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать обучающихся в место, предусмотренное планом эвакуации. Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении тренера- преподавателя.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо, либо принять душ.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрыть окна, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

ИНСТРУКЦИЯ № 4 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

1. Общие требования

- 1.1. Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:
- травм при падении на неровной поверхности;
 - травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
 - травм вследствие плохой разминки;
 - травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
 - травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.
- 1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.
- 1.3. Обучающиеся обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.
- 1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.
- 1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения обучающегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.
- 2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.
- 2.3. Обучающиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

- 3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации тренера-преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.
- 3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.
- 3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.
- 3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.
- 3.5. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.
- 3.6. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до себя во время выполнения движений.
- 3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.
- 3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.

Примерная форма индивидуального учебного плана для конкретного обучающегося

«Утверждаю»
 Должность ответственного лица
 И.О. Фамилия _____
 «___» _____

Индивидуальный учебный план

_____ (фамилия, имя обучающегося в Р.п.)

по освоению _____

(наименование образовательной программы)
 на 20__ - 20__ учебный год в группе _____

дисциплины (модули)	Трудоемкость (кол-во ак.ч. по программному учебному плану)			количество академических часов с учетом индивидуализации			кол-во часов в неделю	Формы промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	всего	теория	практика		

Тренер-преподаватель ____/_____

Примерная форма индивидуальных учебных планов для обучающихся одной группы /объединения

«Утверждаю»
 Должность ответственного лица
 И.О. Фамилия _____
 «___» _____

Индивидуальные учебные планы (свод)

по освоению _____
 (наименование образовательной программы)на 20____ - 20__учебный год

Наименование объединения /группы	Уровень/год обучения	Кол-во учебных недель (расчетные сроки реализации программы)	Наименование дисциплины (модуля)	Трудоемкость(всего ак. ч. в год)	Кол-во часовв неделю	Формы промежуточной аттестации

Тренер-преподаватель _____ / _____

Учебный план по образовательной программе стартового, базового и продвинутого уровня в области физической культуры по волейболу

Календарный учебный график

Год обучения	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сводные данные										
																										Аудиторные	Практические	Самостоятельная	Промежуточная	Итоговая	Каникулы	Всего			
1																																			
2																																			
3																																			
4																																			
5																																			
6																																			
7																																			
8																																			
ИТОГО																																			

Условные обозначения:

Т - теоретические занятия

П - практические занятия

С - самостоятельная работа

Э – промежуточная аттестация

Ш – итоговая аттестация

Приложение № 8

Примерная форма календарно-тематического планирования

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповые теоретические занятия;		Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2				групповые тренировочные занятия		Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3				групповые тренировочные занятия		Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4				групповые тренировочные занятия		Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5				групповые тренировочные занятия		Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль

6				групповые тренировочные занятия		Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7				групповые тренировочные занятия		Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль
8				групповые тренировочные занятия		Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9				групповые тренировочные занятия		Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10				групповые тренировочные занятия		Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11				зачеты, тестирования		Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предварительный контроль
12				зачеты, тестирования		Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предварительный контроль
13				групповые теоретические занятия;		Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14				групповые тренировочные занятия		Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15				групповые тренировочные занятия		Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16				групповые тренировочные занятия		Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

17				групповые тренировочные занятия		Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18				групповые тренировочные занятия		Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль
19				индивидуальные тренировочные занятия		Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
20				индивидуальные тренировочные занятия		Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
21				индивидуальные тренировочные занятия		Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
22				индивидуальные тренировочные занятия		Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
23				индивидуальные тренировочные занятия		Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
24				индивидуальные тренировочные занятия		Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
25				индивидуальные тренировочные занятия		Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
26				индивидуальные тренировочные занятия		Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
27				индивидуальные тренировочные занятия		Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль

28				Индивидуальные занятия		Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
29				Индивидуальные занятия		Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
30				Индивидуальные занятия		Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
31				Индивидуальные занятия		Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
32				Индивидуальные занятия		Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
33				Индивидуальные занятия		Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
34				Индивидуальные занятия		Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
35				Индивидуальные занятия		Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
36				Индивидуальные занятия		Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
37				Индивидуальные занятия		Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
38				Индивидуальные занятия		ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль

39				Индивидуальные занятия		Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
40				групповые тренировочные занятия		Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
41				восстановительные мероприятия		Нападающий удар с отскоком от блока в аут	Спортивный зал	Текущий контроль
42				групповые тренировочные занятия		Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
43				групповые тренировочные занятия		Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
44				групповые тренировочные занятия		Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
45				групповые тренировочные занятия		Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46				групповые тренировочные занятия		Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
47				групповые тренировочные занятия		Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48				групповые тренировочные занятия		Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49				групповые тренировочные занятия		Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50				восстановительные мероприятия		Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51				восстановительные мероприятия		Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52				групповые тренировочные занятия		Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия				
53				групповые тренировочные занятия		Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
54				групповые тренировочные занятия		Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
55				групповые тренировочные занятия		Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56				групповые тренировочные занятия		Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57				групповые тренировочные занятия		Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58				групповые тренировочные занятия		Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59				групповые теоретические занятия;		Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60				групповые тренировочные занятия		Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61				групповые тренировочные занятия		Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
62				групповые тренировочные занятия		Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63				групповые тренировочные занятия		Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
64				групповые тренировочные		Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия				
65				групповые тренировочные занятия		Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
66				групповые тренировочные занятия		Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67				групповые тренировочные занятия		Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68				групповые тренировочные занятия		Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69				групповые тренировочные занятия		Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70				групповые тренировочные занятия		Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71				групповые тренировочные занятия		Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72				групповые тренировочные занятия		Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73				групповые теоретические занятия;		Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74				групповые тренировочные занятия		Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия				
77				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники игры в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
78				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
79				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
80				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
81				восстановительные мероприятия		Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
82				восстановительные мероприятия		Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
83				восстановительные мероприятия		Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
84				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
85				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
86				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
87				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
88				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
89				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия				
90				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
91				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль
93				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
95				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивная площадка	Текущий контроль
96				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99				групповые тренировочные занятия		Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100				групповые тренировочные занятия		Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
101				групповые тренировочные занятия		Скидка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль

				занятия				
102				групповые тренировочные занятия		Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
103				групповые тренировочные занятия		Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
104				групповые тренировочные занятия		Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль
105				групповые тренировочные занятия		Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
106				групповые тренировочные занятия		Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
107				зачеты, тестирования		Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
108				зачеты, тестирования		Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

