

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Вадский детский оздоровительно-образовательный
(профильный) центр

Принята на заседании
на педагогическом совете
№3 от « 07 » августа 2020

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Вадский ДООЦ»
В.В. Червяков
№27 от « 10 » августа 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»
(базовый уровень)

возраст детей: 7-18 лет
срок реализации: 6 лет

Автор – составитель программы:
Селямин Геннадий Михайлович
педагог дополнительного образования

с. Елховка 2020

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка.....	3-6
2.	Учебный план.....	6-7
3.	Рабочая программа.....	7-13
4.	Методические материалы.....	14-15
5.	Оценочные материалы.....	15-17
6.	Список литературы.....	18
7.	Приложения.....	19

Пояснительная записка

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДООЦ;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Особенности данной программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся – 3 раза в неделю по 2 академических часа (234 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

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

Ожидаемые результаты

После окончания *первого, второго года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- 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.

После окончания *третьего, четвертого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- 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".

После окончания *пятого, шестого года* обучения учащийся должен:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- 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.
- Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, товарищеские игры, выполнение контрольных нормативов и контрольные задания.

Учебно-тематический план на 39 недель

Виды подготовки	Этап общей физической подготовки			Этап специальной физической подготовки		
	Год обучения					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Теоретическая	60	50	40	30	20	10
Техническая	50	52	58	62	64	66
Тактическая	12	14	18	22	28	34
Специальная физическая	34	40	42	46	50	54
Общая физическая	72	72	70	68	66	64
Промежуточная аттестация	6	6	6	6	8	6
Итого	234	234	234	234	234	234

Календарный учебный график

Сфера распространения образовательной деятельности	МАУ ДО «Вадский ДООЦ», 606380, Нижегородская обл., Вадский р-н, с. Елховка, ул. Школьная, д.9	
Объединения	Волейбол	
Начало учебного года	1 сентября	
Окончание учебного года	31 мая	
Продолжительность занятий по предметным областям учебного плана	Этап общей физической подготовки	до 31 мая
	Этап специальной физической подготовки	до 31 мая
Количество учебных недель по учебному плану	По общеразвивающим программам	39 недель
Продолжительной учебной недели	6 дней, выходной -воскресенье	
Режим занятий	По утвержденному расписанию	
Максимальная продолжительность одного занятия (учебных часов)	Этап общефизической подготовки	2 часа
	Этап специальной подготовки	3 часа
Сменность занятий	Одна смена	
Начало занятий	с 14.00	
Окончание занятий	до 20.00	
Промежуточная аттестация	1 раз в год (по утвержденному графику перед началом летних каникул) в форме сдачи контрольных нормативов и тестов	
Занятия в периоды, совпадающие с каникулами в основной общеобразовательной организации	Учебно – тренировочные занятия - по расписанию Воспитательные мероприятия – по плану за рамками учебных занятий.	
Тренировочные сборы в каникулярный период	допустимы до 21 дня, не более 1 раза в год	
Участие в соревнованиях	Согласно календарным планам официальных спортивных мероприятий, регламентам и положениям о их проведении за рамками учебных занятий.	
Сроки обучения	Этап общефизической подготовки	до 3 лет
	Этап специальной подготовки	до 3 лет

Рабочая программа 1-2 года обучения

I. Основы знаний

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: "День и ночь", "Салки без мяча", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", "Удочка", "Круговая эстафета", комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Грунтовые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Промежуточная аттестация

Рабочая программа 3-4 года обучения

I. Основы знаний

Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале, Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета

с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (20 час)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салки". Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). *Упражнения с отягощением, штанга* - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.), прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки

с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку,

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. *Нападающие удары* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу; подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег; перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. *Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач, при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку, противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. *Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования

Рабочая программа 5-6 года обучения

I. Основы знаний

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.

Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Пронгрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. *Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: "Гонка мячей", "Салки" ("Пятнашки"), "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Перестрелка", "Перетягивание через черту", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "Перетягивание каната".

III. Специальная физическая подготовка

Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салочки", специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). *Упражнения с отягощением.* Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, "крюком" через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы,

“крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая. *Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. *Техника защиты. Действия без мяча.* Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Тактическая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая. *Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. *Техника защиты. Действия без мяча.* Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на

бедро и спину. *Блокирование*. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Промежуточная аттестация

Методические материалы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	Беседы	литература по теме	наглядные пособия	опрос
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	Выполнение нормативов
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	Выполнение нормативов
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- выполнение нормативов
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- выполнение нормативов

	методом;			
	- работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.			
6. Промежуточная аттестация	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Промежуточная аттестация

Текущий контроль

Промежуточная аттестация и текущий контроль

по итогам каждого года обучения проводится в форме устного опроса и тестов по ОФП и СФП. Вопросы составляет педагог дополнительного образования по темам содержания программы раздела «Теоретическая и практическая подготовка» на каждый год обучения.

Текущий контроль успеваемости обучающихся - это систематическая проверка образовательных достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Промежуточная аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ в конкретной предметной деятельности.

Цель текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации- выявление соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Задачи текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- определить уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области, выявить степень сформированности практических умений и навыков обучающихся в выбранном виде деятельности.
- проанализировать полноту реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнести прогнозируемые и реальные результаты образовательной деятельности;
- выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности объединения.

Для внесения в журнал сведений о результатах **текущего контроля** используются следующие обозначения:

"Зачет/незачет" – оценка, свидетельствующая об освоении опорной системы знаний и правильном выполнении учебных действий в рамках диапазона заданных задач построенных на опорном учебном материале.

оценка «зачёт» – как «5» (точнее, как «Максимальную отметку» из настроек),

оценка «незачёт» – как «2» (точнее, как «Минимальную отметку» из настроек).

Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы, с применением технологий реализации индивидуального подхода.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится педагогом дополнительного образования по содержанию дополнительной общеобразовательной программы.

В зависимости от предмета изучения формы проведения аттестации могут быть следующие: контрольное занятие, зачет, собеседование, тестирование, защита индивидуальных и групповых проектов, конкурс, турнир, соревнование, викторина, показ, презентация, конференция, тематические чтения, смотр знаний, устный (письменный) опрос, доклад, состязания и др.

Сроки проведения промежуточной аттестации ежегодно рассматриваются на заседании педагогического совета, с последующим утверждением приказом директора ДООЦ.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется педагогом дополнительного образования и оформляется в протоколе промежуточной аттестации. (Приложение №1; №2;).

Нормативы по физической и технической подготовке

№ п/п	Виды	7-10 лет		11-15 лет		16-18 лет	
		м	д	м	д	м	д
1	Бег 6 по 5 м	12,0	12,5	11,0	11,8	10,5	11,2
2	Прыжок в длину с места	180 см	165 см	200 см	180 см	230 см	188 см
3	Метание набивного мяча 1 кг из за головы	250см	180 см	320 см	250 см	420 см	330 см
4	Прием и передача мяча сверху двумя руками (кол-во раз)	20	15	30	24	40	30
5	Прием и передача мяча снизу	15	10	20	15	30	20
6	Нижняя прямая подача из 10 попыток на точность в заданные зоны	6	6	7	7	8	8
7	Верхняя прямая подача из 10 попыток на точность в заданные зоны	-	-	7	7	8	8

Нормативы по тактической подготовке

№ п/п	Виды	8-10 лет		11-15 лет		16-18 лет	
		м	д	м	д	м	д
1	Прием и передача мяча сверху в 3 зону после подачи партнера (кол-во точных приемов из 10 попыток)	6	5	7	6	8	7
2	Прием и передача мяча	5	4	7	6	8	7

	снизу в 3 зону после подачи партнера (кол-во точных приемов из 10 попыток)						
3	Прием и передача мяча сверху и снизу из 3 зоны во 2 и 4 зону после передачи партнера партнера (кол-во точных приемов из 10 попыток)	-	-	7	6	8	7
4	Нападающий удар в определенные зоны (кол-во точных действий из 10 попыток)	-	-	-	-	7	6

Список используемой литературы.

Нормативные акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 N1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Литература для обучающихся:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: Ф и С, 1989.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1998.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей - М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. - М.: ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Приложение**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы**

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	20
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	20
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	20
14	Утяжелитель для рук	комплект	20
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	20
16	Макет площадки с фишками	комплект	2
17	Гимнастические маты	штук	3

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
промежуточной аттестации по физической подготовке

учебный год _____

Название учебного объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата проведения _____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) _____

Форма проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Контрольные упражнения (тесты)			Презажок в длину Места, см	Презажок в высоту с подскоком двумя ногами, см	Метание небольшого мяча 1 кг		Становая сила, кг	Уровень оценки (высокий, средний, низкий)
		Бег 30 м, с	Бег 30 м (5х30м), с	Бег 92 м с изменением направления вправо-влево, с			из-за головы двумя руками, -спиди	-стой		
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

Всего аттестовано _____ обучающихся
Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе
средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе
низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

Подпись педагога _____ / _____

Расшифровка _____

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

промежуточной аттестации по специальности подготовки
учебный год _____

Название учебного заведения _____
 Фамилия, имя, отчество педагога _____
 Дата проведения _____
 Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)
 Форма проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Контрольные упражнения (тесты)							Уровень оценки (высокий, средний, низкий)		
		Вторая передаточная зона	Вторая передаточная зона	Передаточная зона	Податочная зона	Надподаточная зона	Надподаточная зона	Принес податочная зона			
1.		точность в зоне 4	точность в зоне 2	чп сверху стены, лямки и спиной (черезо валики)	точность: 10-12 лет прямая 13-15 лет-верхняя зона, до 16-17 лет-в прямые	удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в лямки)	удар с периодом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с лямками)	Принес податочная зона 3 на точность	Вторая передаточная зона 3 в зону 4	Экзотронинг одноночное количество из зоны 4(2) по лямкам	
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Всего аттестовано _____ обучающихся
 Из них по результатам аттестации показали:
 высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе
 средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе
 низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

Подпись педагога _____ / _____
 Рашидровка

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

Приложение №2
для группы по баскетболу

_____ учебный год

промежуточной аттестации по теоретической подготовке
 Название учебного объединения год обучения _____
 Формат, инд, открыто/закрыто _____
 Дата проведения _____
 Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) _____
 Форма проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Контрольные упражнения (тесты) Тестирование знаний по истории, принципам, технике безопасности, технико-тактической подготовке. Количество баллов	Уровень оценки (высокий, средний, низкий)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Всего аттестовано _____ обучающихся
 Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе
 низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

Подпись дежурного _____ / _____

Расшифровка