

Управление образования
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБУДО ДООСЦ
О.А.Субботина

«*21*» *июня* 20*24*



ПРИНЯТО:

Решением педагогического Совета

Протокол от «*29*» *июня* 20*24* г. № *9*

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа

«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»

Возраст: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень: базовый

Кохов А.В., педагог дополнительного образования

г. Юрьев-Польский
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по двум уровням**: ознакомительный уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень - освоение основных элементов.

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.

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, педагог 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. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. 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.

Своевременность программы. 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 педагогу с обучающимися разного уровня подготовки.

На ознакомительном 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, профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы в том, что она 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.

Адресат Программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 11 до 17 лет.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения, по 36 недель и 216 часов в год. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из ДООСЦ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по предпрофессиональной программе (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в ДООСЦ, при наличии свободных мест).

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 12 человек. Комплекуются разновозрастные группы с разницей не более 2 лет. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором ДООСЦ по представлению педагога с учётом наиболее благоприятного режима занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

1.2. Цели и задач программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Метапредметные:

- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения;
- содействовать развитию физической выносливости;

Личностные:

- формировать в ребенке уверенность в своих силах перед участием в показательных выступлениях и соревнованиях различных уровней;
- содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;
- способствовать развитию трудолюбия, взаимопомощи,

1.3. Содержание программы.**Учебный план**

| Содержание занятий | Год обучения | | |
|------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1. Теоретические занятия. | 4 | 4 | 4 |
| 2. Практические занятия. Всего часов. | 212 | 212 | 212 |
| Общая физическая подготовка. | 50 | 50 | 50 |
| Специальная физическая подготовка. | 80 | 80 | 80 |
| Техническая и тактическая подготовка. | 74 | 74 | 74 |
| Восстановительные мероприятия. | 4 | 4 | 4 |
| Выполнение контрольных нормативов. | 4 | 4 | 4 |
| 3. Контрольные игры и соревнования. | В ходе занятий | В ходе занятий | В ходе занятий |
| 4. Инструкторская и судейская практика. | - В ходе занятий | - В ходе занятий | - В ходе занятий |
| Всего часов: | 216 | 216 | 216 |

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 вперед 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
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 закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому 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
6. линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
7. 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. 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 плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

| Предметная область | Стартовый уровень | Базовый 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 |

| | | |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Технико-тактическая подготовка | Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям | Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку |
| Восстановительные мероприятия | Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна | Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание |
| Инструкторская и судейская практика | Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол | Участвовать в судействе товарищеских игр |
| Контрольные нормативы | Сдача два раза в год | Сдача два раза в год |
| Участие в соревнованиях | Внутришкольные соревнования | Межшкольные соревнования |

1.4. Ожидаемые результаты

Ознакомительный уровень

| Будет знать | Будет уметь |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| расстановку игроков на поле; правила перехода игроков по номерам; правила игры в мини-волейбол; правильность счёт по партиям. | 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу. | 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. |

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

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

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;

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
2. 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;

3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
5. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом 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;
6. 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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

| Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Всего дней | Кол-во часов | Режим занятий |
|----------------------|-------------------------|----------------------|------------|--------------|---------------------------|
| 01.10.2024 | 31.05.2025 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- Наличие игрового зала.
- Наличие раздевалок.
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения образовательной программы.

Характеристика помещений для занятий

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки. Работа учебного кабинета дополнительного образования организуется и осуществляется в соответствии с требованиями, предъявляемыми к учебным кабинетам. Кабинет соответствует правилам техники безопасности и санитарно-гигиеническим требованиям для учебных кабинетов. Размещение, систематизация и хранение средств обучения соответствует рациональной организации труда. Учебные пособия и оборудование размещены и хранятся по разделам программы и годам обучения. Дидактический и раздаточный материал хранятся отдельно. Все пособия систематизируются по темам и годам обучения.

Оборудование и спортивный инвентарь

| № | Наименование оборудования | Количество |
|---|----------------------------|------------|
| 1 | Спортивный зал | 1 |
| 2 | Раздевалка для спортсменов | 1 |
| 3 | Волейбольные стойки | 2 |
| 4 | Волейбольная сетка | 1 |
| 5 | Мячи баскетбольные | 10 |
| 6 | Мячи волейбольные | 10 |
| 7 | Скакалки | 10 |

Информационное обеспечение

- журналы и справочники;
- фото и видеоаппаратура;
- электронные носители;
- контрольные срезы, тесты;
- видео-уроки на платформе <https://www.youtube.com/>.

Кадровое обеспечение

педагог, образование педагогическое, специальность «Учитель физической культуры», категория - первая. Педагог дополнительного образования, соответствующее профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Осуществляет дополнительное образование в соответствии с программой, развивает личность обучающегося.

2.3. 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 педагогом. 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.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Аналитическая справка
- Аналитический материал
- Аудиозаписи, видеозапись
- Дневник наблюдений
- Журнал посещаемости
- Материал анкетирования и тестирования

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики
- Открытое занятие
- Соревнования, фестивали

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по физической подготовке

11-12 лет

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 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 30 сек (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 | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 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 | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 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 | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 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 -17 лет

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 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 |

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время болезни педагога предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Педагог осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля.

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

Методы обучения:

- словесный,
- наглядный
- практический;
- объяснительно-иллюстративный,
- игровой.

Методы воспитания:

- убеждение,
- поощрение,

- упражнение,
- стимулирование.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основными формами организации учебного занятия являются:

- игра,
- мастер-класс,
- открытое занятие,
- практическое занятие,
- соревнование,
-

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология разноуровневого обучения,
- технология игровой деятельности,
- здоровьесберегающая технология,

Алгоритм учебного занятия

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.

Дидактические материалы:

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

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

2.6. Список литературы

Для учителя

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
3. Лепешкин В.А. Волейбол в школе. Обучение тактике игры. – М. Чистые пруды, 2007 г.

4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.

Для обучающихся

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: Вече, 2007 г.
2. Журнал «Физкультура и спорт».