

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»**

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МАУДО «СШ»
от 29 августа 2023 г.
протокол №2

УТВЕРЖДЕНА:
приказом МАУДО «СШ»
от 29 августа 2023 г. №99

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 108 ч.

Автор – составитель: Соловьев С.А.
тренер – преподаватель МАУД «СШ»

г. Солыцы
2023 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная обще развивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Волейбол» в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – учреждение).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 8 до 17 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость группы – 25 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00.

Окончание занятий:

для детей 8-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей старше 8 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

Форма обучения – очная.

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.

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.

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. 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.

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.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, их физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими первоначальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи программы:

- Популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- Всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- Воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- Овладение основами выбранного вида спорта–волейбол.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 3 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО «СШ» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 17 лет. Срок её реализации–1год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта обучающихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления

родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – 10-15 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель), её объём 108 часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из МАУДО «СШ», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (в соответствии с Положением о правилах приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МАУДО «СШ», при наличии свободных мест).

1. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 3 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	37	2	35	Зачёт
2.	Специальная физическая и Теоретическая подготовка	22	2	20	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	43	2	41	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	3	1	2	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	3	1	2	Сдача Контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Всего часов:		108	7	101	

Календарный учебный график.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов									
		Все го	Сен тьябрь	окт ябрь	ноя брь	дек абрь	янв арь	фев раль	мар т	апр ель	май
1.	Общая физическая подготовка	37	5	4	5	3	4	3	4	5	5
2.	Специальная физическая подготовка	22	3	3	2	3	2	2	2	2	3
3.	Техническая подготовка	33	4	4	4	4	3	4	3	3	4
4.	Тактическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1
5.	Восстановительные	3	-	-	1	-	-	1	-	-	1

	мероприятия										
6.	Контрольные нормативы (промежуточная и итоговая аттестация)	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1
	<i>ИТОГО</i>	<i>108</i>	14	13	13	11	11	11	10	11	15

2. Рабочая программа

2.1. Содержание программы

Тема1.Общаяфизическаяподготовка

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 высокоподнятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др.Эстафета. Спортивные игры.

Тема2.Специальнаяфизическаяитеоретическаяподготовка

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).

Тема3.Технико-тактическаяподготовка

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 закреплённому мячу.
 25. Техника блокирования
 26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
 27. Передачи мяча в тройках(зоны2-3-4).
 28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
 29. Одиночное блокирование.
 30. Передачи мяча в тройках(зоны4-5-6и 1-2-6).
 31. Совершенствование техники стойки 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 стойки перемещений.
 38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
 39. Нападающий ударпослепередачииззоны3.
 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.Тактическаяподготовка:
1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны3(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 4и2 с игроком зоны 3
 4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон4,2и6.
 5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии(прием, передача в зону3(2),передача в зону4(2))
 6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры«углом вперед».

Тема4.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, при чем 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 само регуляция 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.

Тема5.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).

Тема6.Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема8.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	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 Техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве Владеть техническими приемами,уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться,	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий,	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой,

	соблюдать режим сна	питание	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

2.2. 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 так же 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 зоны3,2; - 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 зоны3; - 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 зон4,3,2свысоких и средних передач; - выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах4,3,2.

Мета предметные 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 мутной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

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

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутри школьные соревнования по волейболу

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу среди обучающихся Солецкого муниципального округа.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу среди обучающихся Новгородской области.

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

5-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30м(сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за30 сек (кол .раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000м(мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине(юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа(девушки)	4	2	1	12	7	4

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30м(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 за30сек (кол.раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000м(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
----	---	---	---	---	----	---	---

11-12лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30м(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 за30сек (кол .раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000м(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	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30м(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 за30сек(кол.раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000м(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

14лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30м(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 за30 сек(кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000м(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		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30м(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 за30 сек(кол.раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000м(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

16лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30м(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 за30 сек(кол.раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000м(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

17лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30м(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 за30 сек(кол .раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000м(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

3.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 обще развивающих 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 так же подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время 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 видео материалами 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 не благоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;

- внушение;
 - отвлечение внимания.
- Приемы саморегуляции:
- само приказ;
 - самовнушение;
 - отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и само обладание, 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(индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы МАУДО «СШ»,шефская помощь ,совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МАУДО «СШ».

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

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- 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, само актуализации 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.

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.

4. Материально-техническое оснащение

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

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	5
8	Эспандеры лыжные	15
9	Скакалки	10
10	Спортивная площадка	1

5. Список литературы

Для педагога:

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, 2009г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура спорт, 1980г.

3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие.— М.: Физическая культура спорт, 1987г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2002г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов.— М.: Академия, 2000г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта — М.: ИКА, 1998г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Стовеликих олимпийских чемпионов.— М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, Харьков: Фолио, 2005г.

11. Список литературы

Для педагога:

