

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Волейбол - очень популярная спортивная командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, повышает соревновательный азарт, воспитывает стойкость характера и закалку духа, развивает физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость).

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «ОБ утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»**.**

 **Актуальность программы** в том, что она направлена не только наполучение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу,а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья,удовлетворение потребности детей в активных формах познавательнойдеятельности и двигательной активности.Данная программа соответствует потребностям времени, так какучитывает специфику дополнительного образования и охватываетзначительное количество желающих заниматься этим видом спорта,предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения.Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщатьсяк здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход квоспитанию гармоничного человека средствами занятий волейболом.

 **Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

 **Уровень освоения:** базовый.

 **Адресат программы:** учащиеся **13- 17 лет**, обучающиеся в МБОУ «СОШ №5»

Особенности организации образовательного процесса

 К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, получившие начальные знания, умения и навыки игры волейбол в школе.

 ***Минимальное*** количество обучающихся в группах (девушек и юношей) **15** человек, ***максимальное*** – **30** человек.

 **Режим занятий:** 2 академических часа, 1 раз в неделю.

 **Срок обучения по программе:** 1 год, количество часов в год **–** 62.

1. Цель и задачи программы

 **Цель программы:** создание условий для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Повысить двигательную активность учащихся. Формирование сборной команды школы для участия в городских соревнованиях.

 Задачи программы:

 **Воспитательные:**

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному

образу жизни.

2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

3. Воспитать дисциплинированность.

 **Развивающие:**

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических

упражнений.

2. Развить двигательные качества.

3. Развить специальные физические качества, необходимые

волейболисту.

 **Обучающие:**

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и

спорта, в частности в волейболе.

2. Обучить правилам игры в волейбол.

3. Обучить техническим приемам и тактическим действиям в волейболе.

 1.3 Содержание программы

**Учебный план базового уровня**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Форма аттестации/ контроля |
| Всего | Тео-рия | Прак-тика |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **4** | **4** |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры волейбол | В процессе учебно-тренировочных занятий | Тематический(опрос) |
| 1.2 | Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России. | В процессе учебно-тренировочных занятий | Тематический(опрос) |
| 1.3 | Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.  | В процессе учебно-тренировочных занятий | Тематический (опрос) |
| 1.4 | Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь. | В процессе учебно-тренировочных занятий | Тематический (опрос) |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **7** | **1** | **6** | Текущий |
| 2.1 | Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения | 1 | 0,14 | 0,85 | Текущий  |
| 2.2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 1 | 0,14 | 0,85 | Текущий  |
| 2.3 | Упражнения для мышц ног | 1 | 0,14 | 0,85 | Текущий |
| 2.4 | Упражнения для мышц шеи и туловища | 1 | 0,14 | 0,85 | Текущий  |
| 2.5 | Упражнения для всех групп мышц | 1 | 0,14 | 0,85 | Текущий |
| 2.6 | Легкоатлетические упражнения | 1 | 0,14 | 0,85 | Текущий |
| 2.7 | Подвижные игры | 1 | 0,14 | 0,85 | Текущий |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **10** | **0,25** | **9,75** |  |
| 3.1 | Упражнения для развитиясилы | 1 | 0,025 | 0,97 | Текущий  |
| 3.2 | Упражнения для развития быстроты | 1 | 0,025 | 0,97 | Текущий  |
| 3.3 | Упражнения для развития гибкости | 1 | 0,025 | 0,97 | Текущий  |
| 3.4 | Упражнения для развития ловкости | 1 | 0,025 | 0,97 | Текущий  |
| 3.5 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 1 | 0,025 | 0,97 | Текущий  |
| 3.6 | Упражнения для развития выносливости | 1 | 0,025 | 0,97 | Текущий |
| 3.7 | Упражнения для развития быстроты в волейболе | 1 | 0,025 | 0,97 | Текущий |
| 3.8 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча  | 1 | 0,025 | 0,97 | Текущий  |
| 3.9 | Упражнения для развития игровой ловкости | 1 | 0,025 | 0,97 | Текущий  |
| 3.10 | Упражнения для развития специальной выносливости | 1 | 0,025 | 0,97 | Текущий  |
| **4.** | **Техническая и тактическая подготовка**  | **30** | **0,25** | **29,75** |  |
| 4.1 | Техническая подготовка | 15 | 0,125 | 14,87 | Текущий  |
| 4.2 | Тактическая подготовка | 15 | 0,125 | 14,87 | Текущий  |
| **5.** | **Интегральная и психологическая подготовка** | **3** | **0,25** | **2,75** |  |
| **6.** | **Соревнования**(игры и товарищеские встречи) | По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ «СОШ №5»**6** часов |
| **7.** | **Итоговое тестирование** | **2** | **0,25** | **1,75** | Промежуточная  |
|  | **Итого:** | **62** | **6** | **56** |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Раздел: Теоретическая подготовка**

**1.1 Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика.* Игра с заданными действиями.

* 1. **Тема: Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.**

*Теория.* Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов волейболистов в Чемпионатах, Первенствах мира и ОИ. Российская школа волейбола. Правила игры в волейбол.

**1.3 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.**

*Теория.* Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях волейболом (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, растяжения, переломы). Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

*Практика.* Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления, ведение дневника самонаблюдения.

* 1. **Тема: Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь**.

*Теория.* Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в волейболе. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

**2. Раздел: Общая физическая подготовка**

* 1. Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения.

*Теория*. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

*Практика*. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

* 1. Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

*Теория.* Краткий обзор состояния и развития волейбола.

*Практика.* Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями.

* 1. Тема: Упражнения для мышц ног.

*Теория.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

*Практика.* Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой), ходьба, бег, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, поскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания), упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах, упражнения со скакалкой.

* 1. Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

*Теория.* Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

*Практика.* Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса, различные сочетания этих движений, упражнения в парах, упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, тренажерах.

**2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц**

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

*Практика.* Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

**2*.*7 Тема. Подвижные игры**

 Теория. Применение подвижных игр с элементами волейбола для повышения уровня функциональных возможностей организма.

 Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Вызов номеров», «Снайпер», «Чехарда», «Салки», «Передай другому», «Девятый метр», эстафеты с мячом.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

* 1. Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

* 1. Тема: Упражнения для развития быстроты

 Теория. Основы техники бега.

*Практика.* Повторный бег по дистанции от 30 до100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

* 1. Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

* 1. Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

*Практика.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов.

* 1. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

* 1. Тема: Упражнения для развития выносливости

 Теория. Причины переутомления.

 *Практика.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

* 1. Тема: Упражнения для развития быстроты в волейболе

Теория. Средства для развития быстроты.

Практика. Бег на 5,10,15 и из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, бег приставными, скрестными шагами. Упражнения с мячами в движении. Передвижения с мячами.

* 1. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча

*Теория.* Выдающиеся волейболисты.

*Практика.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнения с упором о стену, многократные броски и ловля набивного мяча, то же из различных положений.

* 1. Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

 Теория. Значение ловкости в волейболе.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Прием мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Передача мяча, двумя руками сверху и снизу. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, прием. Бег с различной частотой шагов, бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

* 1. Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Средства развития специальной выносливости.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные игры с заданиями. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. **Раздел: Техническая и тактическая подготовка**
	1. **Тема: Техническая подготовка**

 *Теория.* Правила игры в волейбол. Основные сведения о технике игры. *Практика.* Выполнение технических элементов нападения и защиты.

***Техника нападения:***

 *Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений;

 *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками: перед собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера;

 *Отбивание мяча* кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения;

 *Подачи:* нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки;

 *Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

 ***Техника защиты:***

 *Перемещения и стойки:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений

*Прием сверху двумя руками:* прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием с нижней прямой подачи;

 *Прием снизу двумя руками:* приём мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед- вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения;

 *Блокирование:* одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4; двойной блок.

**4.2 Тема: Тактическая подготовка**

 *Теория.* Правила соревнований.

 *Практика.* Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

 Групповые действия. Командные действия

5.Раздел: Интегральная и психологическая подготовка

 Тема: Интегральная и психологическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол, жесты судьи. Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика: Учебно-тренировочные игры.

**6.Раздел: Соревнования.**

 Тема: Товарищеские встречи.

Теория. Содержание и методика школьных игр.

 Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану МБОУ «СОШ №5».

7.Раздел: Итоговое тестирование.

 Тема: Контрольные испытания.

 Теория: Содержание и методика контрольных испытаний.

 Практика: Сдача контрольных нормативов (тесты по ОФП).

1.4 Планируемые результаты

**Личностные результаты:**

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- у обучающегося будет формироваться интерес к систематическим занятиям волейболом.

**Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать, как правильно планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- обучающийся приобретет умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи.

 **Предметные результаты:**

**-** обучающийся будет знать правила безопасного поведения в спортивном зале, гигиенические требования при занятиях волейболом, влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений;

- обучающийся будет уметь пользоваться техническими приёмами волейбола;

- обучающийся будет владеть спортивной терминологией, принятой в волейболе;

- обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие своим возрастным нормам;

- обучающийся будет участвовать в соревнованиях (внутри секции) и в качестве зрителя на соревнованиях муниципального уровня.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

 2.1 Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются игровой спортивный зал, раздевалки, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Спортивный зал (игровой)- 9 х18м2, отвечающий санитарно­-гигиеническим нормам и требованиям.

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Кол-во изделий  | Единица измерения |
| 1 | Площадка волейбольная 18 х 9 | 1 | штук |
| 2 | Сетка волейбольная | 1  | штук |
| 3 | Мяч волейбольный | 10  | штук |
| 4 | Перекладина навесная | 2  | штук |
| 5 | Стенка шведская  | 1 | штук |
| 6 | Гимнастический мат |  3 | штук |
| 7 | Секундомер | 1  | штук |
| 8 | Скакалка гимнастическая | 15  | штук |
| 9 | Скамейка гимнастическая | 5 | штук |
| 10 | Штанга | 1 | штук |
| 11 | Гантели спортивные (1кг, 2 кг, 3 кг) | 10  | пар |
| 12 | Аптечка | 1  | штук |

**2.2 Формы аттестации и оценочные материалы**

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

*высокий уровень* - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

*средний уровень* - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

*низкий уровень* - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 3 раза: входной контроль - начало обучения (октябрь), промежуточная аттестация – в конце 2 четверти (декабрь) и итоговый контроль- окончание обучения по программе (апрель-май).

Проведение *входного контроля и итоговой аттестации* (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации.

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ДЕВУШКИ)**

**Нормативы по ОФП и СФП**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ |
| Бег 30м (с) | Прыжки в длину с места (см) | Прыжки вверх с места со взмахом руками (см) | Челночный бег 5х6 м (с) | Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м :-стоя |
| Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 лет | 6.3-6.4 | 6.1-6.2 | 5.9 | 140 | 155 | 190 | 44 | 45 | 46 | 12.3-12.5 | 11.9-12.2 | 11.8 | 5.0 | 5.5 | 6.0 |
| 14 лет | 6.0 | 5.9 | 5.8 | 145 | 160 | 195 | 48 | 49 | 50 | 12.0-12.3 | 11.7-11.9 | 11.6 | 5.5 | 6.0 | 6.5 |
| 15 лет | 5.9 | 5.8 | 5.7 | 150 | 160 | 200 | 50 | 51 | 52 | 11.9-12.2 | 11.6-11.8 | 11.5 | 6.5 | 7.0 | 7.5 |
| 16 лет | 5.4 | 5.5 | 5.6 | 170 | 160 | 205 | 53 | 54 | 55 | 11.8-12.1 | 11.5-11.7 | 11.4 | 7.0 | 7.5 | 8.0 |
| 17 лет | 5.2 | 5.3 | 5.5 | 165 | 170 | 210 | 58 | 59 | 60 | 11.7-12.0 | 11.4-11.6 | 11.3 | 8.0 | 8.5 | 9.0 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ЮНОШИ)**

**Нормативы по ОФП и СФП**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ |
| Бег 30м (с) | Прыжки в длину с места (см) | Прыжки вверх с места со взмахом руками (см) | Челночный бег 5х6 м (с) | Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:- стоя |
| Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень |
| 13 лет | 5.5-5.4 | 5.2-5.3 | 5.1 | 160 | 165 | 170 | 25 | 30 | 35 | 11.4-11.8 | 11.0-11.3 | 10.9 | 7.0 | 7.5 | 8.0 |
| 14 лет | 5.4-5.3 | 5.1-5.2 | 5.0 | 170 | 175 | 180 | 35 | 40 | 45 | 10.9-11.3 | 10.6-10.8 | 10.5 | 8.0 | 8.5 | 9.5 |
| 15 лет | 5.2-5.1 | 5.0-5.1 | 4.9 | 180 | 185 | 190 | 45 | 50 | 55 | 10.6-11.0 | 10.3-10.5 | 10.2 | 8.5 | 9.5 | 10.5 |
| 16 лет | 5.1-5.0 | 4.9-5.0 | 4.8 | 190 | 200 | 210 | 55 | 60 | 65 | 10.3-10.6 | 10.0-10.2 | 9.9 | 9.5 | 10.5 | 11.0 |
| 17 лет | 5.0-4.9 | 4.8-4.6 | 4.7 | 210 | 220 | 230 | 65 | 70 | 75 | 10.0-10.3 | 9.7-9.9 | 9.6 | 10.5 | 11.0 | 11.5 |

**Нормативы по технической подготовке (ЮНОШИ и ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Контрольные упражнения |  |  | показатели |  |
|  | юноши |  |  | девушки |
| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1 | Передача мяча(сверху, снизу) в парах | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| 2 | Подача мяча на точность(верхняя, нижняя) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 3 | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 4 | Нападающий удар прямой из зоны 4 и 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Вторая передача (из зоны 3 в зону 4), (из зоны 2 в зону 4) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого­-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в волейбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии - это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно - тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

*Дидактические материалы:* инструктивные карты, задания, упражнения.

2.4 Календарный учебный график

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 62 |
| Количество учебных дней | 62 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.10.2021 – 30.12.2021 |
|  | 2 полугодие | 10.01.2022 – 31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | 13-17 |
| Продолжительность занятия, час | Два академических часа (90 минут) |
| Режим занятия | 1 раз/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 6 |

2.5 Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Срокипроведения | Тема | Объем |
| Октябрь  | Беседа :»Что такое здоровье.»Беседа о правилах поведения при угрозе террористического акта. |  |
| Ноябрь | Беседа-викторина о правилах дорожного движения.Беседа «Как бороться с конфликтами».Участие в мероприятиях учреждения. |
| Декабрь | Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах и в транспорте.Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ.Участие в мероприятиях учреждения. |
| Январь | Беседы по профилактике простудных заболеваний.Беседа «Как стать чемпионом для себя.»Участие в мероприятиях учреждения. |
| Февраль | Беседа о здоровом образе жизниСпортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества. |
| Март |  Беседа «Компьютер – друг или враг?».Спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта.  |
| Апрель | Всемирный день здоровья..Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте».Беседа «Спорт, каким он нужен миру» |
| Май | .Беседа «Мы живы, пока жива память»Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы.Работа с родителями. |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства, - М.: «ФК и С», 2006.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 160 с.
3. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: Физкультура и спорт, 2006.

**Литература для учащихся**

1. В.С. Родиченко. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. и др.-М,ФИС 2006.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.2006.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт.2005.