****

**Содержание:**

1.Пояснительная записка………………………………………………………………3-6
2. Учебный план ………………………………………………………………………..7-11

3. Содержание программы …………………………………………………………….10-17

4. Система контроля и зачетные требования…………………………………………17-26

5. Материально- техническое обеспечение…………………………………………...26

6. Список литературы ………………………………………………………………….29

7. Приложения №1 (рабочая программа)

8. Приложение № 2 (рабочая программа)

1. **Пояснительная записка**

 Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-

спортивной направленности «Основы игры в волейбол» разработана на основе следующих нормативных документов:

* Конвенция о правах ребёнка;
* Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 13.07.2021 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020. №28;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №1125 «Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №645 «Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
* Устав МБУ ДО ДЮСШ;
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ДЮСШ;
* Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ДЮСШ.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Практическая значимость**

 Волейбол- командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать их друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

 Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

 Материал данной программы способствую развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

 Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создаёт новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

 Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

 Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

 Формируя нам основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Направленность программы**

по содержанию - физкультурно-спортивная,

по функциональному предназначению - учебно-познавательная,

по форме организации - групповая, индивид

по времени реализации - длительной подготовки (5 лет).

**Отличительные особенности данной программы**

 Рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течении 5 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

**Формы и методы педагогического взаимодействия**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

 - участие в соревнованиях;

 - зачеты, тестирования;

 - самообучение.

 В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

4) применение.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогиче­ских испытаниях).

 Особенности обучения элементам по волейболу. Обу­чение осуществляется на основе общих методических принципов. В боль­шей степени используются методы обеспечения наглядности (показ уп­ражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализи­ровать детали.

**Цели и задачи программы**

 **Цели:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепление организма учащихся посредством занятий волейболом.

 **Задачи:**

1. Образовательные:
* Обучить учащихся техническим приёмам волейбола;
* Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
* Дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта-спортивные игры в (волейбол);
* Обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
* Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
1. Развивающие:
* Развить координацию движений и основные физические качества
* Способствовать повышению работоспособности учащихся
* Развивать двигательные способности
* Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга
1. Воспитательные:
* Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки
* Воспитывать дисциплинированность
* Способствовать снятию стрессов и раздражительности
* Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

*Возраст детей, участвующих в реализации программы*:

 В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 12-17 лет.

*Сроки реализации программы 5 лет:*

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 17 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6ч. в неделю.

Количество часов в год 234 ч.

*Наполняемость учебной группы по годам обучения:*

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

2 года обучения- не менее 15 человек

3 года обучения- 15 человек

4 года обучения-15 человек

5 года обучения-15 человек.

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Начало учебного года*** | 01 сентября  |
| ***Окончание учебного года*** | 31 мая  |
| ***Режим работы*** | Общее количество часов в год 234ч. (для одной группы) |
| ***Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (на одну группу)*** | Количество часов в неделю 6ч. |
| ***Продолжительность одного занятия*** | Продолжительность занятия – 2 ак. часа по 45 минут.После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.   |

1. **Учебный план**

**для групп 1-го года обучения**

**Задачи:**

-Набор занимающихся для занятий волейболом не имеющих медицинских противопоказаний к этому.

-Обучение основам техники и тактики игры.

-Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки.

-Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов |  Всего часов |
| **1.** | **Теория** | **4** |
| **2.**  | **Общефизическая подготовка**  | **84**  |
| 2. 1.  | Общеразвивающие упражнения  | 34 |
| 2.2.  | Упражнения на снарядах и тренажёрах  | 20  |
| 2.3.  | Спортивные и подвижные игры  | 30 |
| **3.**  | **Специальная физическая подготовка**  | **60**  |
| 3. 1.   | Упражнения направленные на развитие силы  |  12 |
| 3. 2.   | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  |  12 |
| 3.3   | Упражнения направленные на развитие прыгучести  |  12  |
| 3.4.   | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  |  12 |
| 3. 5.   | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)  |   12 |
| **4.**  | **Технико-тактическая подготовка**  | **70**  |
| 4. 1.  | Приёмы и передачи мяча  | 26 |
| 4.2 | Подачи мяча  | 11  |
| 4.3  | Стойки  | 6  |
| 4.4  | Нападающие удары  | 9 |
| 4.5  | Блокирование  | 10  |
| 4.6 | Индивидуальные действия в защите и нападении | 4 |
| 4.7 | Командные и групповые действия в защите и нападении  | 4  |
| **5.**  | **Инструкторская и судейская практика** | **8** |
| **6.**  | **Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях.** | **8**  |
|   | **Итого:**  | **234** |

**для групп 2-го года обучения**

**Задачи:**

-Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, с использованием как общих, так и применяемых в волейболе упражнений, методов и средств

-Развитие специфичных для волейбола физических качеств: быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести (взрывной силы ног), координации движений, перемещений.

-Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов |  Всего часов |
| **1.** | **Теория** | **4** |
| **2.**  | **Общефизическая подготовка**  | **70**  |
| 2. 1.  | Общеразвивающие упражнения  | 40 |
| 2.2.  | Упражнения на снарядах и тренажёрах  | 15 |
| 2.3.  | Спортивные и подвижные игры  | 15 |
| **3.**  | **Специальная физическая подготовка**  | **64**  |
| 3. 1.   | Упражнения направленные на развитие силы  |  12 |
| 3. 2.   | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  |  12 |
| 3.3   | Упражнения направленные на развитие прыгучести  |  14 |
| 3.4.   | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  |  12 |
| 3. 5.   | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)  |   14 |
| **4.**  | **Технико-тактическая подготовка**  | **80**  |
| 4. 1.  | Приёмы и передачи мяча  | 30 |
| 4.2 | Подачи мяча  | 12  |
| 4.3  | Скидки  | 6  |
| 4.4  | Нападающие удары  | 12 |
| 4.5  | Блокирование  | 10  |
| 4.6 | Индивидуальные действия в защите и нападении | 5 |
| 4.7 | Командные и групповые действия в защите и нападении | 5 |
| **5.**  | **Инструкторская и судейская практика** | **8** |
| **6.**  | **Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях.** | **8**  |
|   | **Итого:**  | **234** |

**для групп 3-го года обучения**

**Задачи:**

-Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, с использованием как общих, так и применяемых в волейболе упражнений, методов и средств предыдущего года обучения.

-Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы передач, подач и их приёма, нападающих ударов, передвижений, блоков, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

-Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов |  Всего часов |
| **1.** | **Теория** | **4** |
| **2.**  | **Общефизическая подготовка**  | **60**  |
| 2. 1.  | Общеразвивающие упражнения  | 30 |
| 2.2.  | Упражнения на снарядах и тренажёрах  | 15  |
| 2.3.  | Спортивные и подвижные игры  | 15 |
| **3.**  | **Специальная физическая подготовка**  | **60**  |
| 3. 1.   | Упражнения направленные на развитие силы  |  10 |
| 3. 2.   | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  |  10 |
| 3.3   | Упражнения направленные на развитие прыгучести  |  12  |
| 3.4.   | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  |  14 |
| 3. 5.   | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)  |   14 |
| 4.  | **Технико-тактическая подготовка** | **90**  |
| 4. 1.  | Приёмы и передачи мяча  | 30  |
| 4.2.  | Подачи мяча  | 15  |
| 4.3.  | Скидки | 5  |
| 4.4.  | Нападающие удары  | 20 |
| 4. 5.  | Блокирование  | 20  |
| 4.6  | Индивидуальные действия в защите и нападении | 8  |
| 4.7  | Командные и групповые действия в защите и нападении | 4  |
| 5. | **Инструкторская и судейская практика** | **6**  |
| 6.  | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | **14** |
|   | **Итого:**  | **234** |

**для групп 4-го года обучения**

**Задачи:**

-Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, с использованием как общих, так и применяемых в волейболе упражнений, методов и средств предыдущего года обучения.

-Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы передач, подач и их приёма, нападающих ударов, передвижений, блоков, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

-Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов |  Всего часов |
| 1. | Теория | **4** |
| 2.  | Общефизическая подготовка  | **60**  |
| 2. 1.  | Общеразвивающие упражнения  | 30 |
| 2.2.  | Упражнения на снарядах и тренажёрах  | 15  |
| 2.3.  | Спортивные и подвижные игры  | 15 |
| 3.  | Специальная физическая подготовка  | **64**  |
| 3. 1.   | Упражнения направленные на развитие силы  |  12 |
| 3. 2.   | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  |  12 |
| 3.3   | Упражнения направленные на развитие прыгучести  |  12  |
| 3.4.   | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  |  14 |
| 3. 5.   | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)  |   14 |
| 4.  | **Технико-тактическая подготовка** | **84**  |
| 4. 1.  | Приёмы и передачи мяча  | 12  |
| 4.2.  | Подачи мяча  | 10  |
| 4.3.  | Скидки | 6  |
| 4.4.  | Нападающие удары  | 13 |
| 4. 5.  | Блокирование  | 13  |
| 4.6  | Индивидуальные действия в защите и нападении | 15  |
| 4.7  | Командные и групповые действия в защите и нападении | 15  |
| 5.  | **Инструкторская и судейская практика** | **4**  |
| 6.  | **Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях.** | **18** |
|   | **Итого:**  | **234** |

**для групп 5-го года обучения**

**Задачи:**

-Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, с использованием как общих, так и применяемых в волейболе упражнений, методов и средств предыдущего года обучения.

-Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы передач, подач и их приёма, нападающих ударов, передвижений, блоков, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

-Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов |  Всего часов |
| 1. | Теория | **4** |
| 2.  | Общефизическая подготовка  | **54**  |
| 2. 1.  | Общеразвивающие упражнения  | 30 |
| 2.2.  | Упражнения на снарядах и тренажёрах  | 12  |
| 2.3.  | Спортивные и подвижные игры  | 12 |
| 3.  | **Специальная физическая подготовка**  | **70**  |
| 3. 1.   | Упражнения направленные на развитие силы  |  15 |
| 3. 2.   | Упражнения на развитие быстроты движений. |  15 |
| 3.3   | Упражнения направленные на развитие прыгучести  |  15  |
| 3.4.   | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  |  10 |
| 3. 5.   | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)  |   15 |
| 4.  | **Технико-тактическая подготовка** | **78**  |
| 4. 1.  | Приёмы и передачи мяча  | 14  |
| 4.2.  | Подачи мяча  | 10  |
| 4.3.  | Скидки | -  |
| 4.4.  | Нападающие удары  | 12 |
| 4. 5.  | Блокирование  | 12  |
| 4.6 | Индивидуальные действия в защите и нападении | 15 |
| 4.7  | Командные и групповые действия в защите и нападении | 15 |
| 5.  | **Инструкторская и судейская практика** | **8**  |
| 6.  | **Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях.** | **20** |
|   | **Итого:**  | **234** |

**3.Содержание программы**

**Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

***1.Теоретическая подготовка.***

-Техника безопасности на занятиях по волейболу. Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.

-История развития волейбола.

Рассказ о возникновении и развитии волейбола. Изменение правил после 2000 года.

-Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, стопорящий шаг, технические элементы, система розыгрышей

-Правила игры в волейбол. Изменение правил до 2005 года.

-Самоконтроль на занятиях по волейболу.

***2.Техническая и тактическая подготовка.***

 2.1. Передача мяча.

-Верхняя передача двумя руками сверху./Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

-Верхняя передача в прыжке/ передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

-Нижняя передача/ Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках; по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д/

-Нижняя передача с перекатом на спину или падением на грудь./Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/.

 2.2. Подачи мяча.

-Нижняя прямая Имитация подач

-Нижняя боковая Объяснение, показ разновидностей

-Верхняя прямая подач; устранение ошибок во время

-Верхняя боковая выполнения подач

2.3. Нападающий удар.

-Имитация нападающего удара/Проанализировать фазы нападающего удара; имитация нападающего удара на месте, с разбега в прыжке ( с одного, двух и трёх шагов),устранение возникающих ошибок; имитация нападающего удара/

- Нападающий удар, с держанием партнёром мяча над сеткой/ В зоне 2,4 партнёр придерживает мяч на уровне верхнего края сетки/

-Нападающий удар с набрасыванием мяча. /Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно/

-Нападающий удар по зонам ( по диагонали, по линии) с набрасыванием мяча партнёром

-«Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне одного метра над сеткой.

-«Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см над сеткой.

-Скидка по зонам. -1,2,4,5,6. Объяснение, показ, исправление ошибок.

2.4. Блокирование

-Одиночное (зонное: подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный)

блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча

-Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах в тройках

2.5. Тактика игры.

-Индивидуальные действия Индивидуальные, групповые,

-Групповые действия командные действия в защите и

-Командные действия нападении.

***3. Общая физическая подготовка.***

-Упражнения на развитие быстроты движений. Перемещения: бег, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами, прыжками направо и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорение по сигналу с изменением направления движения; перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей; быстрые рывки с места с имитацией игровых действий.

-Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе.

-Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячом (индивидуальное, в пара, в тройках с выполнением технических элементов).

-Упражнение на развитие выносливости. Бег с набивными мячами, выполняемый повторно или с интервалами сериями ; двухсторонняя игра

-Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

***4. Специальная физическая подготовка.***

 - упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

 - упражнения для развития прыгучести;

 - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

 - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;

 - упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

***5.Инструкторская и судейская практика.***

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

***6. Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях.***

-Теоретическая. Опрос по теории волейбола.

- Тестирование, участие в соревнованиях.

**Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

***1.Теоретическая подготовка.***

-Техника безопасности на занятиях по волейболу. Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.

-Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, стопорящий шаг, технические элементы, система розыгрышей, жестикуляция судей и т.д

-Правила игры в волейбол. Изменение правил до 2006 года.

-Самоконтроль на занятиях по волейболу.

-предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятиях.

***2.Техническая и тактическая подготовка.***

 2.1. Передача мяча.

-Верхняя передача двумя руками сверху./Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

-Верхняя передача в прыжке/ передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

-Нижняя передача/ Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках; по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д/

-Нижняя передача с перекатом на спину или падением на грудь./Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/.

- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

 2.2. Подачи мяча.

-Нижняя прямая Имитация подач

-Нижняя боковая Объяснение, показ разновидностей

-Верхняя прямая подач; устранение ошибок во время

-Верхняя боковая выполнения подач

2.3. Нападающий удар.

-Нападающий удар с набрасыванием мяча. /Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно/

-Нападающий удар по зонам ( по диагонали, по линии) с набрасыванием мяча партнёром

-Нападающий удар со второй линии.

-«Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне одного метра над сеткой.

-«Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см над сеткой.

-«Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»

-Скидка по зонам. -1,2,4,5,6. Объяснение, показ, исправление ошибок

2.4. Блокирование

-Одиночное (зонное: подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный)

блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча

-Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах в тройках

2.5. Тактика игры.

-Индивидуальные действия Индивидуальные, групповые,

-Групповые действия командные действия в защите и

-Командные действия нападении.

***3. Общая физическая подготовка.***

-Упражнения на развитие быстроты движений. Перемещения: бег, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами, прыжками направо и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорение по сигналу с изменением направления движения; перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей; быстрые рывки с места с имитацией игровых действий.

-Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе.

-Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячом (индивидуальное, в парах, в тройках с выполнением технических элементов).

-Упражнение на развитие выносливости. Бег с набивными мячами, выполняемый повторно или с интервалами сериями ; двухсторонняя игра

-Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

***4. Специальная физическая подготовка.***

 - упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;

 - бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;

 - развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

***5.Инструкторская и судейская практика.***

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

***6. Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях.***

-Теоретическая. Опрос по теории волейбола.

- Тестирование, участие в соревнованиях.

**Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения**

***1.Теоретическая подготовка.***

-Техника безопасности на занятиях по волейболу. Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.

-Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, стопорящий шаг, технические элементы, система розыгрышей, жестикуляция судей и т.д

-Правила игры в волейбол. Изменение правил до 2007 года.

-Самоконтроль на занятиях по волейболу.

-предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятиях.

***2.Техническая и тактическая подготовка.***

 2.1. Передача мяча.

-Верхняя передача двумя руками сверху./Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

-Верхняя передача в прыжке/ передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

-Нижняя передача/ Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках; по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д/

-Нижняя передача с перекатом на спину или падением на грудь./Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/.

- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

 2.2. Подачи мяча.

-Верхняя силовая подача

-Верхняя силовая подача в прыжке.

2.3. Нападающий удар.

-Нападающий удар с набрасыванием мяча. /Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно/

-Нападающий удар по зонам, скидки ( по диагонали, по линии) с набрасыванием мяча партнёром

-Нападающий удар со второй линии по зонам.

-«Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне одного метра над сеткой.

-«Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см над сеткой.

-«Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»

-Скидка по зонам. -1,2,4,5,6. Объяснение, показ, исправление ошибок

2.4. Блокирование

-Одиночное (зонное: подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный)

блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча

-Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах в тройках

2.5. Тактика игры.

-Индивидуальные действия Индивидуальные, групповые,

-Групповые действия командные действия в защите и

-Командные действия нападении.

***3. Общая физическая подготовка.***

-Упражнения на развитие мышц ног.

-Упражнения на развитие ловкости.

-Упражнение на развитие выносливости.

-Упражнения на развитие гибкости.

-Специальная физическая подготовка.

***4. Специальная физическая подготовка.***

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;

 - бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;

 - развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

***5.Инструкторская и судейская практика.***

*1.* Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство па учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

***6. Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях.***

-Теоретическая. Опрос по теории волейбола.

- Тестирование, участие в соревнованиях.

**Спортивно-оздоровительная группа 4-го года обучения**

***1.Теоретическая подготовка.***

-Техника безопасности на занятиях по волейболу. Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.

-Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, стопорящий шаг, технические элементы, система розыгрышей, жестикуляция судей и т.д

-Правила игры в волейбол. Изменение правил до 2007 года.

-Самоконтроль на занятиях по волейболу.

-предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятиях.

***2.Техническая и тактическая подготовка.***

 2.1. Передача мяча.

-Верхняя передача двумя руками сверху./Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

-Верхняя передача в прыжке/ передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

-Нижняя передача/ Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках; по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д/

-Нижняя передача с перекатом на спину или падением на грудь./Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/.

- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

 2.2. Подачи мяча.

-Верхняя силовая подача

-Верхняя силовая подача в прыжке.

2.3. Нападающий удар.

-Нападающий удар с набрасыванием мяча. /Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно/

-Нападающий удар по зонам, скидки ( по диагонали, по линии) с набрасыванием мяча партнёром

-Нападающий удар со второй линии по зонам.

-«Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне одного метра над сеткой.

-«Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см над сеткой.

-«Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»

-Скидка по зонам. -1,2,4,5,6. Объяснение, показ, исправление ошибок

2.4. Блокирование

-Одиночное (зонное: подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный)

блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча

-Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах в тройках

2.5. Тактика игры.

-Индивидуальные действия

-Групповые действия

-Командные действия

***3. Общая физическая подготовка.***

-Упражнения на развитие мышц ног.

-Упражнения на развитие ловкости.

-Упражнение на развитие выносливости.

-Упражнения на развитие гибкости.

-Специальная физическая подготовка.

***4. Специальная физическая подготовка.***

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола.

***5.Инструкторская и судейская практика.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство па учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

***6. Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях.***

-Теоретическая. Опрос по теории волейбола.

- Тестирование, участие в соревнованиях.

**Спортивно-оздоровительная группа 5-го года обучения**

***1.Теоретическая подготовка.***

-Техника безопасности на занятиях по волейболу. Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.

-Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, стопорящий шаг, технические элементы, система розыгрышей, жестикуляция судей и т.д

-Правила игры в волейбол. Изменение правил до 2007 года.

-Самоконтроль на занятиях по волейболу.

-предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятиях.

***2.Техническая и тактическая подготовка.***

 2.1. Передача мяча.

-Верхняя передача двумя руками сверху./Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

-Верхняя передача в прыжке/ передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

-Нижняя передача/ Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках; по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д/

-Нижняя передача с перекатом на спину или падением на грудь./Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/.

- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

 2.2. Подачи мяча.

-Верхняя силовая подача

-Верхняя силовая подача в прыжке.

2.3. Нападающий удар.

-Нападающий удар с набрасыванием мяча. /Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно/

-Нападающий удар по зонам, скидки ( по диагонали, по линии) с набрасыванием мяча партнёром

-Нападающий удар со второй линии по зонам.

-«Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне одного метра над сеткой.

-«Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см над сеткой.

-«Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»

-Скидка по зонам. -1,2,4,5,6. Объяснение, показ, исправление ошибок

2.4. Блокирование

-Одиночное (зонное: подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный)

блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча

-Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах в тройках

2.5. Тактика игры.

-Индивидуальные действия

-Групповые действия

-Командные действия

***3.Общая физическая подготовка.***

-Упражнения на развитие мышц ног.

-Упражнения на развитие ловкости.

-Упражнение на развитие выносливости.

-Упражнения на развитие гибкости.

-Специальная физическая подготовка.

***4. Специальная физическая подготовка.***

- развитие быстроты ответной реакции на игровые моменты;

 - упражнения для развития скоростной силы (широкое использование тренировочных средств с использованием отягощений );

 - упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости (используют отягощения: гантели, набивные мячи, метод повторных нагрузок);

 - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приемов в волейболе.

***5.Инструкторская и судейская практика.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

***6. Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях.***

-Теоретическая. Опрос по теории волейбола.

- Тестирование, участие в соревнованиях.

**4.Система контроля и зачетные требования**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки учащихся на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности учащихся (физической, технической, тактической).

 Три вида контроля: текущий, промежуточная аттестация, итоговая аттестация

*Текущий контроль-* это системная проверка уровня физической подготовленности учащихся, проводимая во время учебно- тренировочной деятельности. Периодичность проведения текущего контроля

*Промежуточная аттестация-* объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, позволяющая выявить проблемы в освоении им дополнительной общеразвивающий программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении учебно-тренировочной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

 Периодичность проведения промежуточной аттестации- один раз в год, по итогам года.

*Итоговая аттестация*- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, результат освоения им дополнительной общеразвивающий программы.

**Основными формами контроля**  **являются:**

- спортивные тесты по общей физической и специальной физической подготовке;

- устная проверка: устный ответ на одну систему вопросов, беседы, собеседования.

**Требования к результатам реализации программы**

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1.Знать общие основы волейбола

2.Расширят представление о технических приёмах в волейболе

3.Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку

4.Уметь играть по упрощённым правилам игры

5.Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции

6.Получить навыки технической подготовки волейболиста

7.Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите

8.Освоить технику верхних передач

9.Освоить технику передач снизу

10.Освоить технику верхнего приёма мяча

11.Освоить технику нижнего приёма мяча

12.Освоить технику подачи мяча снизу

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча
3. Освоить технику нападающего удара
4. Овладеть навыками судейства
5. Уметь управлять своими эмоциями
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
9. Овладеть техникой блокировки в защите
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке
2. Уметь принимать мяч от сетки
3. Овладеть контр -атакующим действием в волейболе
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении
7. Овладеть тактикой нападения
8. Овладеть тактикой защиты
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели

По окончании четвертого и пятого годов обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке
2. Уметь принимать мяч от сетки
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении
7. Овладеть тактикой нападения
8. Овладеть тактикой защиты
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели
12. Знать и применять игровые расстановки
13. Следить за изменениями правил игры

**Контрольные (зачетные) упражнения (тесты) для оценки результатов освоения программы по ОФП:**

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)**

**Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - мальчики 11-15 лет**

**на 100 м (сек.) – юноши 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 8,8-9,4 | 9,5-10,9 | 11.0-11,2 |
| 13 лет | 8,7-9,2 | 9,3-10,1 | 10,2-11,0 |
| 14 лет | 8,5-9,0 | 9,1-9,9 | 10,0-10,7 |
| 15 лет | 8,3-8,9 | 9,0-10,0 | 10,1-10,6 |
| 16 лет | 12,6-13,5 | 13,6-15,6 | 15,7-16,6 |
| 17 лет | 12,4-13,3 | 13,4-15,4 | 15,5-16,4  |

 **Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 11-15 лет**

 **на 100 м (сек.) – девушки 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 9,8-10,4 | 10,5-11,2 | 11,3-11,8 |
| 13 лет | 9,6-10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,6 |
| 14 лет | 9,4-9,9 | 10,0-10,6 | 10,7-11,5 |
| 15 лет | 9,2-9,8 | 9,9-10,4 | 10,5-11,6 |
| 16 лет | 14,3-15,5 | 15,6-18,2 | 18,3-19,5 |
| 17 лет | 14,1-15,3 | 15,4-18,0 | 18,1-19,3  |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-10 лет**

**на 500 м. (мин. сек.) - 11-15 лет**

**и на 1000 м. (мин. сек.) – 16-17 лет Мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 1,35-1,42 | 1,43-1,53 | 1,54-2,01 |
| 13 лет | 1,37-1,44 | 1,45-1,55 | 1,56-2,03 |
| 14 лет | 1,25-1,30 | 1,31-1,39 | 1,40-1,45 |
| 15 лет | 1,24-1,27 | 1,28-1,34 | 1,35-1,38 |
| 16 лет | 3,19-3,30 | 3,31-3,49 | 3,50-4,01 |
| 17 лет | 3,11-3,14 | 3,25-3,41 | 3,42-3,52  |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-15 лет**

 **и на 500 м. (мин. сек.) - 16-17 лет Девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,12 | 1,13-1,10 |
| 13 лет | 0,54-0,57 | 0,58-1,08 | 1,09-1,14 |
| 14 лет | 0,52-0,55 | 0,56-1,05 | 1,09-1,15 |
| 15 лет | 0,53-0,57 | 0,58-1,07 | 1,08-1,15 |
| 16 лет | 1,49-1,52 | 1,53-1,59 | 2,00-2,03 |
| 17 лет | 1,48-1,52 | 1,53-2,01 | 2,02-2,06  |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
| 13 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
| 14 лет | 8,0 | 8,7-8,3 | 9,0 |
| 15 лет | 7,7 | 8,4-8,0 | 8,6 |
| 16 лет | 7,3 и выше | 8,0-7,7 | 8,2 и ниже |
| 17 лет | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 8, 9 | 9,1  | 10,0 |
| 13 лет | 8,7  | 9,5-9,0  | 10,0 |
| 14 лет | 8,6 | 8,9-9,4 | 9,9 |
| 15 лет | 8,5 | 9,3-8,8 | 9,7 |
| 16 лет | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,7 |
| 17 лет | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6  |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 1350 | 1100-1200 | 950 |
| 13 лет | 1400 | 1150-1250 | 1000 |
| 14 лет | 1450 | 1200-1300 | 1050 |
| 15 лет | 1500 | 1250-1350 | 1100 |
| 16 лет | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже |
| 17 лет | 1500 | 1300-1400 | 1100 |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 1150  | 900-1050 | 750 |
| 13 лет | 1200  | 950-1100 | 800 |
| 14 лет | 1250  | 1000-1150 | 850 |
| 15 лет | 1300  | 1050-1200 | 900 |
| 16 лет | 1300 и выше  | 1050-1200  | 900 и ниже |
| 17 лет | 1300  | 1050-1200 | 900 |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 178-200  | 158-177 | 130-157 |
| 13 лет | 192-211  | 171-191 | 141-170 |
| 14 лет | 205-220  | 187-204 | 162-186 |
| 15 лет | 209-225   | 190-208 | 163-189 |
| 16 лет | 219-242  | 195-218 | 168-194 |
| 17 лет | 30-249  | 209-229 | 179-208  |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 166-194  | 146-165 | 118-145 |
| 13 лет | 170-193  | 153-169 | 129-152 |
| 14 лет | 178-204  | 159-177 | 132-158 |
| 15 лет | 176-204  | 156-175 | 128-155 |
| 16 лет | 176-205  | 155-175 | 125-154 |
| 17 лет | 176-192  | 164-175 | 148-163  |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 396-450  | 332-395 | 238-331 |
| 13 лет | 435-515  | 380-434 | 299-379 |
| 14 лет | 505-597  | 442-504 | 349-441 |
| 15 лет | 537-638  | 468-536 | 366-467 |
| 16 лет | 554-652  | 487-553 | 388-486 |
| 17 лет | 675-805  | 587-674 | 457-586  |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 348-422  | 297-347 | 222-296 |
| 13 лет | 443-585  | 347-442 | 205-346 |
| 14 лет | 472-606  | 381-471 | 246-380 |
| 15 лет | 465-610  | 367-464 | 222-366 |
| 16 лет | 507-659  | 404-506 | 251-403 |
| 17 лет | 547-680  | 457-546 | 324-456  |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 10  | 6-8 | 2 |
| 13 лет | 9  | 5-7 | 2 |
| 14 лет | 11  | 7-9 | 3 |
| 15 лет | 12  | 8-10 | 4 |
| 16 лет | 12 и выше  | 9-12 | 4 и ниже |
| 17 лет | 12 и выше  | 9-12 | 4 и ниже  |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 16  | 9-11 | 5 |
| 13 лет | 18  | 10-12 | 6 |
| 14 лет | 20  | 12-14 | 7 |
| 15 лет | 20  | 12-14 | 7 |
| 16 лет | 20 и выше  | 13-15 | 7 и ниже |
| 17 лет | 20 и выше  | 13-15 | 7 и ниже  |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 10-13  | 7-9 | 2-6 |
| 13 лет | 11-13  | 7-10 | 3-6 |
| 14 лет | 12-14  | 8-11 | 3-7 |
| 15 лет | 13-17  | 8-12 | 4-7 |
| 16 лет | 14-19  | 9-13 | 5-8 |
| 17 лет | 15-20  | 10-14 | 6-9  |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 12 лет | 16-21 | 9-15 | 4-8 |
| 13 лет | 16-20 | 10-15 | 4-9 |
| 14 лет | 15-19 | 9-14 | 5-8 |
| 15 лет | 15-20 | 10-14 | 6-9 |
| 16 лет | 13-17 | 9-12 | 5-8 |
| 17 лет | 12-16 | 8-11 | 5-7  |

**Контрольные (зачетные) упражнения (тесты) для оценки результатов освоения программы по СФП:**

В конце учебного года по полученным данным дается оценка эффективности выполнения технических элементов как отдельного игрока , так и команды в целом.

**Критерии оценки для учащихся 1-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание контрольных занятий | Учебные нормативы |
| сентябрь | май |
| м | д | м | д |
| **1.** | Передача мяча в парах (на счет) |  |  | 10 | 8 |
| **2.** | Подача мяча (10 подач) |  |  | 4 | 3 |
| **3.** | Вертикальный прыжок (см) |  |  | 30 | 25 |

**Критерии оценки для учащихся 2-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание контрольных занятий | Учебные нормативы |
| сентябрь | май |
| **1.** | Передача мяча в парах (на счет) | 10 | 20 |
| **2.** | Подача мяча (10 подач) | 4 | 5 |
| **3.** | Вертикальный прыжок (см) | 30 | 40 |

Участие в школьных соревнованиях

**Критерии оценки для учащихся 3-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание контрольных занятий | Учебные нормативы |
| сентябрь | май |
| **1.** | Передача мяча в парах (на счет) | 20 | 30 |
| **2.** | Подача мяча (10 подач) | 5 | 6 |
| **3.** | Вертикальный прыжок (см) | 40 | 45 |

Участие в школьных соревнованиях и районных

**Критерии оценки для учащихся 4-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание контрольных занятий | Учебные нормативы |
| сентябрь | май |
| **1.** | Передача мяча в парах (на счет) | 30 | 50 |
| **2.** | Подача мяча (10 подач) | 6 | 7 |
| **3.** | Вертикальный прыжок (см) | 45 | 50 |
| **4.** | Нападающий удар (5 ударов) | 1 | 2 |

Участие в школьных и районных соревнованиях.

**Критерии оценки для учащихся 5-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание контрольных занятий | Учебные нормативы |
| сентябрь | май |
| **1.** | Передача мяча в парах (на счет) | 50 | 80 |
| **2.** | Подача мяча (10 подач) | 7 | 8 |
| **3.** | Вертикальный прыжок (см) | 50 | 60 |
| **4.** | Нападающий удар (5 ударов) | 2 | 3 |

Участие в школьных, районных, зональных соревнованиях, привлечение сборной города, района.

**Контрольные (зачетные) тесты для оценки результатов освоения программы по теоретической подготовке:**

**Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 1-го года обучения**

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала
2. В каком году и где возникла игра в волейбол?
3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол
4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?
5. К каким видам спорта относится волейбол?

**Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 2-го года обучения**

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала
2. В каком году и где возникла игра в волейбол?
3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол
4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?
5. К каким видам спорта относится волейбол?
6. Назовите основные технические элементы волейбола
7. Сколько секунд отводится игроку на подачу?
8. По какой системе разыгрываются очки в волейболе?

**Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 3-го года обучения**

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала
2. В каком году и где возникла игра в волейбол?
3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол
4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?
5. К каким видам спорта относится волейбол?
6. Назовите основные технические элементы волейбола
7. Сколько секунд отводится игроку на подачу?
8. По какой системе разыгрываются очки в волейболе?
9. Покажите жестикуляцию судьи когда мяч в ауте,когда игрок коснулся сетки и т.д.
10. Покажите расположение зон на площадке
11. Сколько игроков от команды участвуют в игре?
12. Назовите фазы нападающего удара
13. Проанализируйте технику выполнения одного из приёмов (нижняя прямая подача, передача сверху и т.д)

**Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 4-го года обучения**

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала

2. В каком году и где возникла игра в волейбол?

3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол

4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?

5. К каким видам спорта относится волейбол?

6. Назовите основные технические элементы волейбола

7. Сколько секунд отводится игроку на подачу?

8. По какой системе разыгрываются очки в волейболе?

9. Покажите жестикуляцию судьи когда мяч в ауте, когда игрок коснулся сетки и т.д.

10. Покажите расположение зон на площадке

11. Сколько игроков от команды участвуют в игре?

12. Назовите фазы нападающего удара

13. Проанализируйте технику выполнения одного из приёмов (нижняя прямая подача, передача сверху и т.д)

14. Классификация подач

15. Классификация передач

16. Классификация нападающих ударов

17. Классификация блокирования.

**Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 5-го года обучения**

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала

2. В каком году и где возникла игра в волейбол?

3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол

4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?

5. К каким видам спорта относится волейбол?

6. Назовите основные технические элементы волейбола

7. Сколько секунд отводится игроку на подачу?

8. По какой системе разыгрываются очки в волейболе?

9. Покажите жестикуляцию судьи когда мяч в ауте, когда игрок коснулся сетки и т.д.

10. Покажите расположение зон на площадке

11. Сколько игроков от команды участвуют в игре?

12. Назовите фазы нападающего удара

13. Проанализируйте технику выполнения одного из приёмов (нижняя прямая подача, передача сверху и т.д)

14. Классификация подач

15. Классификация передач

16. Классификация нападающих ударов

17. Классификация блокирования.

**5.Материально- техническое обеспечение**

 Для проведения занятий в секции волейбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал 10x20
2. Волейбольная площадка 9x18
3. Волейбольная сетка 2 штуки
4. Гимнастические скамейки 6 штук
5. Скакалки 15 штук
6. Волейбольные мячи 15 штук
7. Мерка для вертикального прыжка 1 штука (рулетка)
8. Свисток судейский 2 штуки
9. Макет площадки 1 штуки
10. Мячи теннисные 10 штук
11. Мячи набивные 10 штук.

Средства обучения (оборудование):

1. Сетка волейбольная- 2 штуки
2. Стойки волейбольные- 2 штуки
3. Гимнастические скамейки- 5 штук
4. Гимнастические маты- 5 штук
5. Скакалки- 15 штук.
6. Мячи набивные (масса 1 кг)-15 штук
7. Мячи волейбольные – 15 штук
8. Гимнастический мостик- 2 штуки
9. Рулетка- 1 штука

**6.Список литературы:**

*Литература для педагогов:*

1. Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2007.

2. Программа физкультурно-оздоровительной работы на 2010-2015 года Российской академии государственной службы при президенте РФ.

 3. А.В. Беляев, М.В. Совин. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 2006.

 4. Ю.Д. Железняк «120 уроков по волейболу». Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР.

 5. Ю.Д. Железняк, Ю.Н Портнов, В.П. Совин. Спортивные и подвижные игры. М.: Академия, 2002.

6. Ю.Г. Коджаспиров Развивающие игры на уроках физической культуры. – М., 2003. 6. Ю.Г. Коджаспиров Развивающие игры на уроках физической культуры. – М., 2003.

7. Р. Р. Камакаев. Уроки волейбола. Барда, 2004.

8. А.Г. Фурманов Волейбол на площадке, в парке, во дворе. – М., 2008.

9. О.С. Чехов и др. Основы волейбола. – М., 1998.

10. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004

11. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007

12. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967.

13. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004

14. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,

*Литература для обучающихся и родителей:*

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

2. Фурманов А   Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.

3. Фидлер М. Волейбол. М.,  2002 г.

4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.