

**Управление образования администрации муниципального района
«Прилузский»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1

Утверждено приказом
директора МБУДО «МЦДО
Прилузского района»
М.В.Москаленко
№ 169-од от 01 сентября 2025 г.

Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «МЦДО Прилузского
района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок обучения: 2 года

Разработчик:
Ушаков Владимир Николаевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личносно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. 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 помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. необходимо создать условия для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровью сберегающему воспитанию детей.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Адресат программы – в группу первого года обучения зачисляются дети 12-13 лет, по заявлению родителей и медицинской справке.

Объем программы - программа, с учетом 36 учебных недель, рассчитана:

- на первом году обучения – 216 часов,
- на втором году обучения – 216 часов в год.

Срок освоения программы – 2 года

Режим занятий – 1-й год обучения - 3 занятия в неделю по 2 академических часа, 2-й (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

Вид программы по уровню освоения – базовый

Формы организации образовательного процесса – групповой

Форма обучения - очная

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

обучающие:

- Обучить навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в волейбол;
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и волейболом;
- Развивать такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Повысить сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению через игру волейбол;

воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать максимальной социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Содержание программы

Учебный график

В группу первого года обучения принимаются учащиеся с 12 – 13 лет, не имеющие медицинских отводов и по заявлению родителей.

Из расчета нагрузки на 36 недель

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
2 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа

Учебно-тематический план

В учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки. Распределение времени в учебно-тематическом плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, а также закономерности становления спортивной формы и календарем соревнований.

Распределение учебных часов по годам обучения

№	наименование	Год обучения	
		1	2
1	Теоретическая подготовка	4	4
2	Практическая подготовка:		
	Общая физическая подготовка	72	68
	Специальная физическая подготовка	50	54
	Тактическая подготовка	20	20
	Техническая подготовка	24	24
	Игровая и соревновательная подготовка	26	26

	Воспитательная и психологическая подготовка	8	8
	Инструкторская и судейская практика	4	4
	Тесты, КИ	8	8
Всего часов/год		216	216

Содержание

1 – 2 года обучения

Физическая подготовка (ОФП)

1. игры
2. эстафеты
3. блоки (комплексы различной направленности)

Техническая подготовка

1. перемещения и стойки
2. передачи
3. подачи
4. прием сверху двумя руками
5. прием снизу двумя руками

Тактическая подготовка

1. индивидуальные действия
2. групповые действия
3. командные действия

Теоретическая подготовка

1. вводная часть
2. установка и разбор тренировок и игр
3. краткие сведения о строении и функциях организма
4. гигиенические знания и навыки

Воспитательная и психологическая работа

1. Развитие восприятия
2. формирование личности игрока

Инструкторская и судейская подготовка

1. Основные жесты судьи и сигналы.
2. Практика.

Игровая и соревновательная подготовка

1. учебные игры
2. контрольные игры
3. соревнования внутри группы

Контрольные нормативы

Содержание:

Техническая подготовка:

1. Перемещения, стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения, с набрасыванием 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 с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.

3. Поддачи: нижняя прямая, подача в держателе (подвешенного на шнуре), в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2 м., через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, левую половины площадки.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя у стенки, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку; удар по мячу через сетку, подброшенному партнером.
5. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.
6. Прием снизу двумя руками: прием 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.
7. Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком»; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
2. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи, передачи (обмана); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия в защите: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Теоретическая подготовка.

1. Инструктажи, беседы об учебе, школьной жизни, о делах в быту.
2. Установки на игру (тренировку) начинается с изложения цели, обозначения начального и конечного результатов. Она дается в форме указаний, проблемных бесед, как индивидуально обучающемуся, так и в целом команде. При разборе тренировки (игры) дается оценка, делаются выводы (в том числе и самими обучающимися), определяются проблемные «точки» в подготовке, намечается план на следующую игру. Установка и разбор имеют большое воспитательное и познавательное значение. Оборудование: Видео, макетное поле, доска.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Строение человека, строение и разбор функций ног, их основные отделы и суставы, область стопы.
4. Гигиенические знания и навыки: распорядок дня, правила личной гигиены, питание и питьевой режим, закаливание, форма одежды и обуви для тренировок и уход за ней. Занятия проводятся в основном в виде бесед.

Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Психологическая подготовка неразрывно связана с другими видами подготовки и ведется параллельно им. Волевые качества воспитываются при систематическом выполнении упражнений, требующих усилий. Морально-нравственные в командной игре, общении в коллективе. Формирование специфических восприятий: чувство мяча, чувство времени, чувство пространства. Психологическая и воспитательная подготовка ведется практическими и словесными методами. Очень важен личный пример тренера, выработка и

стимулирование положительных эмоций, посредством разнообразной деятельности и индивидуального подхода.

Игровая и соревновательная подготовка.

Игровая и соревновательная подготовка стимулирует положительные эмоции (если не требовать скорейшего результата). Цель этой подготовки – обобщение изученного материала и его интегральная реализация, но пока большее внимание уделяется индивидуальным действиям. Игровая и соревновательная подготовка на этом этапе ведется на ограниченных площадках, с максимальным числом играющих 3 x 3.

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся.

1	2
Освоение терминологии, принятой в волейболе	Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки
Овладение командным языком, умение отдать рапорт	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой
Проведение упражнений по построению и перестроению группы в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования	Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам)

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организма для активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамин. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годового тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях ДОЛ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специфика волейбола прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) — лекции, беседы, доклады, идео-моторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. *Комплексные* — всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы, включающие общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки, является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает психологические изменения в организме волейболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у волейболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Приказе Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется врачом-педиатром и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

К занятиям волейболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Планируемые результаты программы

По окончании 1-2 года обучения

будет знать:

- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- терминологию
- правильность выполнения различных физических упражнений.

будет уметь:

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

будет развито:

- такие психические процессы, как внимание, память, мышление, воображение;
- такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;

будет воспитано:

- культура поведения в социуме;
- чувство ответственности за общий результат.

На каждом году обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная - это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации - выявление динамики изменений в физической подготовке, в технико-тактических действиях по сравнению с началом года обучения.

Итоговая аттестация является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований.

С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения.

Методическое обеспечение программы

Программой предусмотрены основные направления деятельности: обучающая, развивающая и воспитывающая. На всех ступенях программы есть общие подходы и принципы реализации образовательного процесса.

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видеозаписей трансляций волейбольных матчей.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования обучения может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения обучающимися. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны. Подбор конкретных методик, используемых на занятиях, определяется данными медико-педагогического мониторинга занимающихся.

Общий план занятия

- 1 Подготовительная часть - разминка - необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).
- 2 Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.
- 3 Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Основой программы является возможность правильно преподнести детям представление об основных понятиях, формах и методах реализации жизне- и здоровьесберегающих технологий.

Наиболее эффективное влияние на повышение резервных возможностей функциональных систем организма и на укрепление здоровья оказывают:

1. Физическая тренировка;
2. Закаливание;
3. Естественные силы природы и гигиенические факторы.

Физическая тренировка - наиболее эффективный путь формирования, сохранения и укрепления здоровья. Укрепляющий эффект физической тренировки может существенно повышаться за счет применения закаливания, естественных сил природы и гигиенических факторов. Рациональная физическая нагрузка влияет практически на все основные системы организма. Дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, и, как следствие, полноценное физическое развитие ни по формам, ни по функциям не достигается. Кроме того, постоянное нервно-психическое напряжение, хроническое умственное переутомление, связанные с современным темпом жизни, вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижают работоспособность. Своевременная физическая разрядка снимает эти явления.

Теоретическая подготовка

Разделы подготовки	1-2г.о.
История развития волейбола	История возникновения и развитие волейбола в разных странах и континентах. Характер двигательной культуры молодежи и эффективный, высокоинтеллектуальный способ всестороннего развития
Место и роль развития физической культуры и спорта в современном обществе	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Характеристика физкультурноспортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Федеральный стандарт спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние
Основы спортивной подготовки	Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Планирование и контроль в процессе спортивнооздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочносоревновательной деятельности. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки

Гигиенические знания, умения и навыки	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурноспортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа
Основы спортивного питания	Понятие спортивного питания как особой группы пищевых продуктов
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Тренажерные устройства, технические средства. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке
Требования техники безопасности при занятиях волейболом	Требования техники безопасности в спортивном зале. Требования техники безопасности при участии в соревнованиях. Требования техники безопасности при поездке на соревнования. Требования техники безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий. Требования техники безопасности при поездке на автотранспорте, железнодорожном транспорте, авиaperевозках

Основные направления и содержание деятельности

Основными направлениями деятельности данной программы являются - обучение, развитие и воспитание детей.

Особенности первого, второго года обучения

Первый и второй год посвящены базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к виду спорта.

Основные задачи: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики вида спорта, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и тактическая подготовка) и коллективно, обучение основам техники перемещений, стоек волейболистов, начальное обучение тактическим действиям.

Упражнения выполняются детьми под контролем и с помощью тренера-преподавателя, при этом возможны самостоятельные задания.

Возраст обучающихся первого, второго этапа – 12 – 14 лет.

Основные методы – словесный и наглядный метод, метод строго регламентированного упражнения.

В спортивной практике выделяется две основные группы строго регламентированного упражнения это: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные). При применении этих двух методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Структура методов, направленных преимущественно на совершенствование двигательных качеств определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или делается с интервалами для отдыха. (соответственно используется метод непрерывных или интервальных нагрузок). В режимах непрерывной и интегральной работы в спортивной тренировке используются и круговой метод.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный – параллельное совершенствование различных качеств) или избирательный (преимущественный – развитие отдельных качеств) характер.

Указанные по годам обучения возрастные границы в некоторой мере условны, основной показатель – уровень подготовленности. Поэтому спортсмены, с учетом уровня физической и технико-тактической подготовленности, могут переводиться на следующий год в более раннем возрасте.

Особенности содержания, форм и методов обучения, заложенных в программе, зависят от условий занятий, продиктованных материальным обеспечением.

Воспитательная работа в коллективе

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

С первых же занятий в учебном коллективе проводятся:

- 1) индивидуальные и групповые беседы с целью изучения личности ребенка, его отношения к спортивным занятиям, другим детям, посещающим секцию;
- 2) изучение социальных условий жизни и воспитания в семье;
- 3) детям дается установка на пунктуальность, точность и своевременность прихода на занятие. В случае возникновения конфликтов в детской среде, необходимо своевременно реагировать на них, не допускать открытого выражения негативных эмоций во время занятий и до них.

Проводятся обучающие игры-тренинги, направленные на знакомство и сплочение детского коллектива, на создание благоприятных условий и микроклимата в ходе проведения спортивных занятий.

Важно научить детей решать все споры демократично, не используя физической силы, насилия. Если конфликт имел место, следует провести разъяснительную беседу, показать, что все можно разрешить словами.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера - преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость);
- педагогическое мастерство участников учебно-воспитательного процесса;
- активное моральное стимулирование, правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и творчества.

Работа с родителями

С целью оптимизации и повышения эффективности педагогического процесса целесообразным представляется взаимодействие тренера-преподавателя с родителями обучающихся детей.

Используются следующие формы работы с родителями:

- 1) беседы (индивидуальные и групповые) - получение необходимой информации о ребенке, его семье; о существующих проблемах ребенка; о требованиях, предъявляемых к детям на занятиях; о технике выполнения детьми упражнений, количестве получаемой нагрузки;
- 2) собрания - решение актуальных вопросов и проблем, связанных с организацией

занятий, формами их проведения; результаты и достижения детей за определенный срок;

3) переписка в соцсетях – консультация родителей, информирование об особенностях тренировочного процесса и др.

4) сопровождение детей на экскурсиях, различных поездках, а также во время проведения товарищеских матчей.

Формы занятий

1. Мониторинговые:

- а) тестирования;
- б) товарищеские матчи;
- в) соревнования.

2. Обучающие:

- а) учебные занятия;
- б) тренировочные занятия;
- в) технико-тактические занятия;
- г) просмотр видеозаписей.

3. Развивающие:

- а) дискуссии;
- б) игровые занятия;
- в) экскурсии, походы, посещения выставок.

Оценочные материалы программы

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст /лет	Оценка уровня подготовки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий
	Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3м (кол-во раз)	12	6	4	3	1
		13	7	5	3	2
		14	9	7	4	3
	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	12	4	3	2	1
	Передача двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3 х 3м., расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	12	5	4	3	2
	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	3	2	1	0
		14	5	4	2	1

	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	4	3	2	1
		14	5	4	3	2
Подача мяча	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	7	5	3	2
	Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	12	5	4	2	1
	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	6	4	3	2
		14	7	5	4	2
Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	4	3	2	1	
	14	5	4	2	1	
Нападающий удар	Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	12	3	2	1	-
		13	6	5	3	2
		14	6	5	3	2
Блокирование	Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	1	1	-	-
		14	2	1	-	-
	Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	1	1	-	-
		14	2	1	-	-

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	1-2 г.о.
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9
2	Бег 30 м, 3X10 (с)	12,9
4	Прыжок в длину с места (см)	140
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места (см)	32
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0
7	БЕГ – 1500 (м)	14,0

Материально-техническое обеспечение программы

Организация учебного занятия

Вначале занятия проводится разминка, целью которой является подготовка и разогрев всех видов мышц к дальнейшему занятию. Также разминка очень важна в целях профилактики различного рода травм, а также способствует повышению жизненного тонуса, стойкости к заболеваниям.

Разминка предполагает следующие упражнения: повороты головы, махи руками и ногами, наклоны и повороты корпуса, приседания, перенос веса с одной ноги на другую, прыжки на месте, бег и силовые упражнения, упражнения на «растяжку».

Разминка является основой любого практического занятия и его неотъемлемой частью.

В теоретической части занятия говорится:

- о правилах поведения и мерах безопасности на занятиях физической культурой и волейболом;
- о требованиях к местам занятий;
- о профилактике заболеваний;
- о точности выполнения различных упражнений;
- об истории развития мирового и отечественного спорта, Олимпийских игр, волейбола.

Форма одежды во время занятий

Занятие в закрытом помещении (спортивный, тренажерный зал): спортивная обувь – кроссовки для зала; спортивная одежда - футболка, шорты короткие, наколенники, гетры либо носки.

Занятие на открытой площадке: спортивная обувь – кроссовки беговые; спортивная одежда - спортивный тренировочный костюм, футболка, шорты, гетры либо носки.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие спортивной базы (игровой спортивный зал, раздевалки);
- материально-техническое обеспечение (спортивный инвентарь);
- открытая спортивная площадка, оборудованная для занятий общей физической подготовкой, волейбольная площадка;
- технические средства обучения – компьютер, фотоаппарат, проектор, видеокамера - использование принципа наглядности с целью повышения эффективности образовательного процесса;
- взаимодействия с другими спортивными коллективами.

Список литературы

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. - М.,2020.
2. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. Центр ВЛАДОС, 2020.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: АСАЭМ1А, 2021.
4. Закон Российской Федерации «О физической культуре».
5. Короткое И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
6. Марущак В.В. Спортивные игры. - М., 2015.
7. Организация и судейство соревнований по волейболу. М.: ФКИС, - 2018
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2001.
9. Программное обеспечение физкультурных занятий для детей. - М., 2005.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: АСАЭМА, 2001

Список литературы, рекомендуемой детям

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАЭМ1А, 2000.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: у истоков мастерства. – М.: Изд. «ФАИР-ПРЕСС», 1998
3. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе. – М.: Просвящение, 1984
4. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей. - М., 2002.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных объединений.
6. О Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1756-р от 29 января 2001 г.// Вестник образования. -2002. - № 6 - С. 10-40.
7. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. - М., 2003

Календарно-тематический план 1-2 г.о.

№	Месяц	Количество часов	Тема занятия
1	Сентябрь	2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, история возникновения и развития волейбола в России
2	Сентябрь	2	ОФП, учебная игра
3	Сентябрь	2	ОФП, учебная игра
4	Сентябрь	2	ОФП, учебная игра
5	Сентябрь	2	ОФП, учебная игра
6	Сентябрь	2	ОФП и СФП, беговые и прыжковые упражнения
7	Сентябрь	2	ОФП, учебная игра
8	Сентябрь	2	ОФП, учебная игра
9	Сентябрь	2	ОФП, учебная игра
10	Сентябрь	2	ОФП, учебная игра
11	Сентябрь	2	ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования
12	Сентябрь	2	ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования
13	Октябрь	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры. Учебная игра
14	Октябрь	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры. Учебная игра
15	Октябрь	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры. Учебная игра
16	Октябрь	2	подвижные игры с элементами волейбола, в/н пер. в тройках, подача – прием. Учебная игра
17	Октябрь	2	подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием. Учебная игра
18	Октябрь	2	подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием. Учебная игра
19	Октябрь	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача – прием. Учебная игра
20	Октябрь	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача – прием. Учебная игра
21	Октябрь	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача – прием. Учебная игра
22	Октябрь	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача – прием. Учебная игра
23	Октябрь	2	ОФП, СФП, учебная игра
24	Октябрь	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.
25	Октябрь	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.
26	Октябрь	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.
27	Ноябрь	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.
28	Ноябрь	2	ОРУ. Перемещения, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты

			с двойным блокированием.
29	Ноябрь	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.
30	Ноябрь	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.
31	Ноябрь	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.
32	Ноябрь	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»
33	Ноябрь	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»
34	Ноябрь	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»
35	Ноябрь	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»
36	Ноябрь	2	ОФП, учебная игра
37	Ноябрь	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.
38	Ноябрь	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.
39	Ноябрь	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.
40	Декабрь	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.
41	Декабрь	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.
42	Декабрь	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.
43	Декабрь	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.
44	Декабрь	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.
45	Декабрь	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.
46	Декабрь	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.
47	Декабрь	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.
48	Декабрь	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.
49	Декабрь	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.
50	Декабрь	2	СФП, учебная игра
51	Декабрь	2	Правила спортивных игр и судейство, предупреждение травматизма, учебная игра
52	Январь	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах
53	Январь	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах
54	Январь	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах
55	Январь	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах
56	Январь	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.
57	Январь	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием

58	Январь	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием
59	Январь	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием
60	Январь	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.
61	Январь	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, Подв. игры.
62	Февраль	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, Подв. игры.
63	Февраль	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, Подв. игры.
64	Февраль	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.
65	Февраль	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок
66	Февраль	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок
67	Февраль	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок
68	Февраль	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок
69	Февраль	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок
70	Февраль	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.
71	Февраль	2	ОФП, учебная игра
72	Февраль	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.
73	Февраль	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.
74	Март	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.
75	Март	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.
76	Март	2	Двусторонняя игра по основным правилам.
77	Март	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании
78	Март	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании
79	Март	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании
80	Март	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании
81	Март	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах
82	Март	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах
83	Март	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах
84	Март	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах
85	Март	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок
86	Апрель	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок
87	Апрель	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок
88	Апрель	2	Двусторонняя игра по основным правилам.
89	Апрель	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием
90	Апрель	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием
91	Апрель	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием

92	Апрель	2	Двусторонняя игра по основным правилам.
93	Апрель	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.
94	Апрель	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.
95	Апрель	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.
96	Апрель	2	Двусторонняя игра по основным правилам.
97	Апрель	2	ОФП и СФП. Тактика защиты с одним блокирующим. Игровая подготовка
98	Апрель	2	ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая подготовка
99	Май	2	ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим ,игровая подготовка
100	Май	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам
101	Май	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам
102	Май	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам
103	Май	2	ОФП и СФП, товарищеская игра между группами
104	Май	2	ОФП и СФП, товарищеская игра между группами
105	Май	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности
106	Май	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности
107	Май	2	ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра
108	Май	2	ОФП и СФП, подведение итогов , двусторонняя игра

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст/лет	Оценка уровня подготовки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий
	Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3м (кол-во раз)	12	6	4	3	1
		13	7	5	3	2
		14	9	7	4	3
	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	12	4	3	2	1
		13	5	4	3	2
	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3 x 3м., расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	12	5	4	3	2
		13	3	2	1	0
	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	14	5	4	2	1
		13	4	3	2	1
	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	5	4	3	2
		13	4	3	2	1
	Подача мяча	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	7	5	3
13			8	6	4	3
Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)		12	5	4	2	1
	Верхняя прямая подача в	13	6	4	3	2

	пределы площадки (10 попыток)	14	7	5	4	2
	Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	4 5	3 4	2 2	1 1
Нападающий удар	Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	12	3	2	1	-
		13	6	5	3	2
		14	6	5	3	2
Блокирование	Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	1	1	-	-
		14	2	1	-	-
	Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	1	1	-	-
		14	2	1	-	-

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	1-2 г.о.
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9
2	Бег 30 м, 3X10 (с)	12,9
4	Прыжок в длину с места (см)	140
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места (см)	32
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0
7	БЕГ – 1500 (м)	14,0

Работа с родителями

Используются следующие формы работы с родителями:

- 1) беседы (индивидуальные и групповые) - получение необходимой информации о ребенке, его семье; о существующих проблемах ребенка; о требованиях, предъявляемых к детям на занятиях; о технике выполнения детьми упражнений, количестве получаемой нагрузки;
- 2) собрания - решение актуальных вопросов и проблем, связанных с организацией занятий, формами их проведения; результаты и достижения детей за определенный срок;
- 3) переписка в соцсетях – консультация родителей, информирование об особенностях тренировочного процесса и др.
- 4) сопровождение детей на экскурсиях, различных поездках, а также во время проведения товарищеских матчей.