

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования-
Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете

Протокол

№ 7

от 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО

Моздокского ЦДТ

П.А. Алавердова

Приказ № 67 от
30 » 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

II уровень - продвинутый

Срок освоения 6 лет

Возраст обучающихся 13-18 лет

Разработчик: Храмушева Виктория Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Моздок
2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед детьми и подростками. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ: физкультурно-спортивная.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ состоит в том, что игровые виды спорта, в том числе волейбол привлекает внимание детей. Как и любая командная игра, этот вид спорта оказывает огромное влияние на развитие ребёнка. Волейбол является одним из самых безопасных видов спорта для детей, здесь нет прямого контакта с противником, жёстких физических нагрузок и сложных для понимания правил. В процессе освоения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ:

Данную программу отличает меньшее количество часов, чем в программах для спортивных школ при достижении таких же позитивных результатов. Больше внимания уделяется индивидуальному контролю игроков путём ежемесячной сдачи нормативов.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ: девочки 12-18 лет школ Моздокского района

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: подготовка физически крепких и развитых духовно спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- 1.Обучающая - обучить техники и тактики игры.
- 2.Развивающая - развить физические качества необходимые волейболисту: скорость перемещения, прыгучесть, координацию и выносливость.
- 3.Воспитывающая - воспитать гармонически развитых физически и духовно социально активных личностей, волевых, смелых, дисциплинированных.

КАТЕГОРИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. Девочки 12-18 лет, не имеющие медицинского противопоказаний. Справка от врача обязательна.

КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ:

- 1 год -12-15 человек,
- 2 год- 12-15 человек,
- 3 год- 12-15 человек.
- 4 год- 12 -15 человек
- 5 год- 10-12 человек
- 6 год- 10-12 человек

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: продвинутый

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 6 лет.

ОБЪЁМ ПРОГРАММЫ:

Всего 2304 часа

1 год 360 часов

2 год 360 часов

3 год 360 часов

4 год 360 часов

5 год 432 часа

6 год 432 часа

ЯЗЫК ПРОГРАММЫ:

Обучение по программе осуществляется на русском языке в соответствии со ст.14 ФЗ-273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

- а) словесные (объяснение, команды, ведение игры.)
- б) наглядные (на просмотре игры, на примере игрока)
- в) практические (выполнение элементов игры)

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

аудиторные занятия, традиционные

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

- а) учебные занятия
- б) турниры и соревнования
- в) учебные сборы
- г) праздники и походы

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИИ:

- фронтальная работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.д.)
- групповая, коллективная (командная): организация взаимодействия между всеми детьми одновременно (учебные игры, турниры, соревнования)
- индивидуальная.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

1-ый год обучения 360.10 часов в неделю: 2 раза по 3 ч и 2 раза по 2 часа

2-ой год обучения 360.10 часов в неделю: 2 раза по 3 ч и 2 раза по 2 часа

3-ий год обучения 360.10 часов в неделю: 2 раза по 3 ч и 2 раза по 2 часа

4ый год обучения 360.10 часов в неделю: 2 раза по 3 ч и 2 раза по 2 часа

5ый год обучения 432 часа .12 часов в неделю:4 раза по 3 часа

бой год обучения 432 часа .12 часов в неделю:4 раза по 3 часа

Реализация программы осуществляется на базах школ. Учебный процесс проходит с 10 сентября по 31 мая. Академический час 45 минут. Во время осенних и весенних каникул обучающиеся занимаются по программе в обычном режиме, а на летних каникулах большинство детей посещают профильный отряд и выезжают на учебно-тренировочные сборы и соревнования.

**РЕЖИМ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Год обучения	Этап подготовки	Возраст	Кол.час.в нед.	Кол.час.в. мес.	Кол.час.в год	Кол.человек
1	1 год II ур	12-13 лет	10	40	360	12-15
2	2 год II ур	13-14 лет	10	40	360	12-15
3	3 год II ур	14-15 лет	10	40	360	12-15
4	4 год II ур	15-16 лет	10	40	360	12-15
5	5 год II ур	16-17 лет	12	48	432	10-12
6	6 год II ур	17-18 лет	12	48	432	10-12

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени в учебном плане на основные отделы занятия по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами трёхлетней подготовки. В каждой категории групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся, их возможностей, требований подготовки юных волейболистов.

№	Наименования	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Теория	9	10	10	10	14	14
2	ОФП	80	80	80	80	80	80
3	СФП	80	80	80	80	100	100
4	Техника	70	70	70	70	80	80
5	Тактика	30	30	30	30	60	60
6	Интегральная подготовка и уч. игры	61	60	50	50	78	68
7	Экзамены	30	30	30	30	10	20
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	10	10

Всего:	360	360	360	360	432	432
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ За ня тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	Теоретическая подготовка	7	7		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	0.5	0.5		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	0.5	0.5		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0.5	0.5		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	1	1		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	0.5	0.5		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	1	1		Опрос
3.	Общая физическая подготовка	80	10	70	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	Специальная физическая подготовка	80	14	66	
4.1	Имитация нападающего удара	11	2	9	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	11	2	9	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	11	2	9	Наблюдение педагога

4.4	Бег челночный	12	2	10	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	12	2	10	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	11	2	9	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	12	2	10	Наблюдение педагога
5.	Техническая подготовка	70	10	60	
5.1	Передачи сверху	14	2	12	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	14	2	12	Наблюдение педагога
5.3	Блок	14	2	12	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	14	2	12	Наблюдение педагога
5.5	Подача	14	2	12	Наблюдение педагога
6.	Тактическая подготовка	30	6	24	
6.1	Расстановка по номерам	10	2	8	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	10	2	8	Наблюдение педагога
6.3	Подачи в правую и левую половину площадки	10	2	8	Наблюдение педагога
7.	Интегральная подготовка	61	6	24	
7.1	учебные игры в группе	31	3	28	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	30	3	27	Результат игры
8.	Контрольные нормативы	30	2.5	27.5	
8.1	Бег	6	0.5	5.5	зачёт
8.2	Прыжки	6	0.5	5.5	зачёт
8.3	Метание	6	0.5	5.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	6	0.5	5.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	6	0.5	5.5	зачёт

Всего: 360 часов

К концу 1 года обучения обучающиеся будут знать:

- основные правила игры;
- основные элементы волейбола;
- взаимодействие с партнёрами по команде;

Будут уметь:

- сочетание способов перемещения и остановок;
- перекаты, падения на месте и после перемещения;
- передачи сверху двумя руками; встречная передача; через сетку в загаданную зону;
- приём снизу двумя руками брошенного мяча через сетку;
- подача с последующим перекатом;
- блокирование одиночного прямого нападающего удара по ходу;
- ведение игры в три касания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год.
Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 2 Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники игр

Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

имитации:

- нападающего удара
- блокирования
- падения

Бег:

- челночный
- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

- в высоту
- в длину

Метание

- стоя
- сидя

Раздел № 5 Техническая подготовка

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок
- нападающий удар в прыжке
- подача с 9 метров

Раздел № 6 Тактическая подготовка

- расстановка по номерам с разменом
- переходы
- подача в правую и левую половину площадки

Раздел № 7 Интегральная подготовка

- учебные игры в группе
- контрольные игры среди групп
- игры на соревнованиях

Раздел № 8 Контрольные нормативы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ За ня тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	Теоретическая подготовка	8	8		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0.5	0.5		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	1	1		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	0.5	0.5		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	1	1		Опрос
3.	Общая физическая подготовка	80	10	70	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	Специальная физическая подготовка	80	14	66	
4.1	Имитация нападающего удара	11	2	9	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	11	2	9	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	11	2	9	Наблюдение

					педагога
4.4	Бег челночный	12	2	10	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	12	2	10	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	11	2	9	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	12	2	10	Наблюдение педагога
5.	Техническая подготовка	70	10	60	
5.1	Передачи сверху	14	2	12	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	14	2	12	Наблюдение педагога
5.3	Блок	14	2	12	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	14	2	12	Наблюдение педагога
5.5	Подача с 9 метров	14	2	12	Наблюдение педагога
6.	Тактическая подготовка	30	6	24	
6.1	Расстановка по номерам	10	2	8	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	10	2	8	Наблюдение педагога
6.3	Подачи в правую и левую половину площадки	10	2	8	Наблюдение педагога
7.	Интегральная подготовка	60	6	54	
7.1	учебные игры в группе	30	3	27	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	30	3	27	Результат игры
8.	Контрольные нормативы	30	2.5	27.5	
8.1	Бег	6	0.5	5.5	зачёт
8.2	Прыжки	6	0.5	5.5	зачёт
8.3	Метание	6	0.5	5.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	6	0.5	5.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	6	0.5	5.5	зачёт

Всего: 360 часов

К концу 2 года обучения обучающиеся будут знать:

- основные правила игры;
- основные элементы волейбола;
- взаимодействие с партнёрами по команде;

Будут уметь выполнять:

- прыжки;
- падения на месте и после перемещения;
- сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков;
- передачи сверху двумя руками;
- подачи с последующим падением;

- приём снизу двумя руками;
- передачи в прыжке;
- подача в правую и левую половину площадки;
- нападающие удары по ходу из зон 4, 3, 2 ;
- ведение игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год.
Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 2 Теоретическая подготовка

- 1.Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
- 2.Социальное значение спорта
- 3.Сведение о строении и функциях организма человека
- 4.Влияние физических упражнений на организм занимающегося
- 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- 6.Правила игры в волейбол
- 7.Оборудование и инвентарь
- 8.Состояние и развитие волейбола
- 9.Основы техники игр

Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

имитации:

- нападающего удара
- блокирования
- падения
- Бег:
- челночный
- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

- в высоту
- в длину

Метание

- стоя
- сидя

Раздел № 5 Техническая подготовка

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок
- нападающий удар в прыжке
- подача с 9 метров

Раздел № 6 Тактическая подготовка

- расстановка по номерам с разменом
- переходы
- подача в правую и левую половину площадки

Раздел № 7 Интегральная подготовка

- учебные игры в группе
- контрольные игры среди групп
- игры на соревнованиях

Раздел № 8 Контрольные нормативы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№ За ня тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	Теоретическая подготовка	8	8		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0.5	0.5		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	1	1		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	0.5	0.5		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	1	1		Опрос
3.	Общая физическая подготовка	80	10	70	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	Специальная физическая подготовка	80	14	66	
4.1	Имитация нападающего удара	11	2	9	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	11	2	9	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	11	2	9	Наблюдение педагога
4.4	Бег челночный	12	2	10	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	12	2	10	Наблюдение

					педагога
4.6	Прыжки в высоту	11	2	9	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	12	2	10	Наблюдение педагога
5.	Техническая подготовка	70	10	60	
5.1	Передачи сверху	14	2	12	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	14	2	12	Наблюдение педагога
5.3	Блок	14	2	12	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	14	2	12	Наблюдение педагога
5.5	Подача с 9 метров	14	2	12	Наблюдение педагога
6.	Тактическая подготовка	30	6	24	
6.1	Расстановка по номерам	10	2	8	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	10	2	8	Наблюдение педагога
6.3	Поддачи в правую и левую половину площадки	10	2	8	Наблюдение педагога
7.	Интегральная подготовка	50	6	44	
7.1	учебные игры в группе	30	3	27	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	20	3	17	Результат игры
8.	Контрольные нормативы	30	2.5	27.5	
8.1	Бег	6	0.5	5.5	зачёт
8.2	Прыжки	6	0.5	5.5	зачёт
8.3	Метание	6	0.5	5.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	6	0.5	5.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	6	0.5	5.5	зачёт
9	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	зачёт

Всего: 360 часов

К концу 3 года обучения обучающиеся будут знать:

- правила игры;
- элементы волейбола;
- взаимодействие с партнёрами по команде.

Будут уметь выполнять;

- прыжки
- падения на месте и после перемещения;
- сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков;
- передачи сверху двумя руками;
- подачи с последующим падением;
- приём снизу двумя руками;
- передачи в прыжке;
- подача в правую и левую половину площадки;

- нападающие удары по ходу из зон 4, 3, 2 ;
- ведение игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год.
Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 2 Теоретическая подготовка

- 1.Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
- 2.Социальное значение спорта
- 3.Сведение о строении и функциях организма человека
- 4.Влияние физических упражнений на организм занимающегося
- 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- 6.Правила игры в волейбол
- 7.Оборудование и инвентарь
- 8.Состояние и развитие волейбола
- 9.Основы техники игр

Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

имитации:

- нападающего удара
- блокирования
- падения

Бег:

- челночный
- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

- в высоту
- в длину

Метание

- стоя
- сидя

Раздел № 5 Техническая подготовка

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок

- нападающий удар в прыжке
- подача с 9 метров

Раздел № 6 Тактическая подготовка

- расстановка по номерам с разменом
- переходы
- подача в правую и левую половину площадки

Раздел № 7 Интегральная подготовка

- учебные игры в группе
- контрольные игры среди групп
- игры на соревнованиях

Раздел № 8 Контрольные нормативы

Раздел № 9 Инструкторская и судейская практика

- проводить разминку
- вести игру
- судить игры

УЧЕБНЫЙ ПЛАН**4 год обучения**

№ За ня тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	Теоретическая подготовка	8	8		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0.5	0.5		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	1	1		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	0.5	0.5		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	1	1		Опрос
3.	Общая физическая подготовка	80	10	70	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	Специальная физическая подготовка	80	14	66	
4.1	Имитация нападающего удара	11	2	9	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	11	2	9	Наблюдение педагога

4.3	Имитация падения	11	2	9	Наблюдение педагога
4.4	Бег челночный	12	2	10	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	12	2	10	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	11	2	9	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	12	2	10	Наблюдение педагога
5.	Техническая подготовка	70	10	60	
5.1	Передачи сверху	14	2	12	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	14	2	12	Наблюдение педагога
5.3	Блок	14	2	12	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	14	2	12	Наблюдение педагога
5.5	Подача с 9 метров	14	2	12	Наблюдение педагога
6.	Тактическая подготовка	30	6	24	
6.1	Расстановка по номерам	10	2	8	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	10	2	8	Наблюдение педагога
6.3	Подачи в правую и левую половину площадки	10	2	8	Наблюдение педагога
7.	Интегральная подготовка	50	6	44	
7.1	учебные игры в группе	30	3	27	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	30	3	27	Результат игры
8.	Контрольные нормативы	30	2.5	27.5	
8.1	Бег	6	0.5	5.5	зачёт
8.2	Прыжки	6	0.5	5.5	зачёт
8.3	Метание	6	0.5	5.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	6	0.5	5.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	6	0.5	5.5	зачёт
9	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	зачёт

Всего: 360 часов

К концу 4 года обучения обучающиеся будут знать:

- правила игры;
- элементы волейбола;
- взаимодействие с партнёрами по команде.

Будут уметь выполнять:

- сочетание перемещений, прыжков, падений с техническими приемами в нападении и защите;

- передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию до и после

- перемещений с последующим нападением, спиной и в прыжке;
- приём сверху и снизу в опорном положении и с последующим падением;
- подача на силу и точность;
- блокирование одиночных прямых ударов и с переводом, с удалённых от сетки передач;
- групповое блокирование;
- тактика игры со второй передачи игрока передней линии, применение групповых действий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 2 Теоретическая подготовка

- 1.Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
- 2.Социальное значение спорта
- 3.Сведение о строении и функциях организма человека
- 4.Влияние физических упражнений на организм занимающегося
- 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- 6.Правила игры в волейбол
- 7.Оборудование и инвентарь
- 8.Состояние и развитие волейбола
- 9.Основы техники и тактики игры

Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

имитации:

- нападающего удара
- блокирования
- падения
- Бег:
 - челночный
 - с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

- в высоту
- в длину

Метание

- стоя
- сидя

Раздел № 5 Техническая подготовка

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок
 - нападающий удар в прыжке
- подача с 9 метров

Раздел № 6 Тактическая подготовка

- расстановка по номерам с разменом

-переходы

-подача в правую и левую половину площадки

Раздел № 7 Интегральная подготовка

- учебные игры в группе

- контрольные игры среди групп

- игры на первенстве РСО-Алании и всероссийских турнирах

Раздел № 8 Контрольные нормативы

Раздел № 9 Инструкторская и судейская практика

- проводить разминку

-вести игру

- судить игры

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

5 год обучения

№ За ня тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	Теоретическая подготовка	12	12		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	2	2		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	2	2		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	1	1		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	2	2		Опрос
3.	Общая физическая подготовка	80	10	70	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога

3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	Специальная физическая подготовка	100	14	86	
4.1	Имитация нападающего удара	14	2	12	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	14	2	12	Наблюдение педагога
4.4	Бег челночный	15	2	13	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	15	2	13	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	14	2	12	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	14	2	12	Наблюдение педагога
5.	Техническая подготовка	80	10	70	
5.1	Передачи сверху	16	2	14	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	16	2	14	Наблюдение педагога
5.3	Блок	16	2	14	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	16	2	14	Наблюдение педагога
5.5	Подача по заданию тренера	16	2	14	Наблюдение педагога
6.	Тактическая подготовка	60	6	54	
6.1	Расстановка по номерам	20	2	18	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	20	2	18	Наблюдение педагога
6.3	Подачи в правую и левую половину площадки	20	2	18	Наблюдение педагога
7.	Интегральная подготовка	78	18	60	
7.1	учебные игры в группе	39	9	30	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	39	9	30	Результат игры
8.	Контрольные нормативы	30	2.5	27.5	
8.1	Бег	6	0.5	5.5	зачёт
8.2	Прыжки	6	0.5	5.5	зачёт
8.3	Метание	6	0.5	5.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	6	0.5	5.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	6	0.5	5.5	зачёт
9	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	зачёт

Всего: 432 часов

К концу 5 года обучения обучающиеся будут знать:

- правила игры;
- элементы волейбола;
- взаимодействие с партнёрами по команде.

Будут уметь:

- сочетание перемещений, прыжков, падений с техническими приемами в нападении и защите;
- передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию до и после перемещений с последующим нападением, спиной и в прыжке;
- приём сверху и снизу в опорном положении и с последующим падением;
- подача на силу и точность;
- блокирование одиночных прямых ударов и с переводом, с удалённых от сетки передач;
- групповое блокирование;
- тактика игры со второй передачи игрока передней линии, применение групповых действий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 2 Теоретическая подготовка

- 1.Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
- 2.Социальное значение спорта
- 3.Сведения о строении и функциях организма человека
- 4.Влияние физических упражнений на организм занимающегося
- 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- 6.Правила игры в волейбол
- 7.Оборудование и инвентарь
- 8.Состояние и развитие волейбола
- 9.Основы техники и тактики игры

Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

имитации:

- нападающего удара
- блокирования
- падения

Бег:

- челночный
- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

- в высоту
- в длину

Метание

-стоя

-сидя

- в прыжке

Раздел № 5 Техническая подготовка

-передачи сверху

-передачи снизу

- групповой блок

- нападающий удар в прыжке с переводом

-подача на силу и точность

Раздел № 6 Тактическая подготовка

-расстановка по номерам с разменом

- защита углом назад

-подача в правую и левую половину площадки

Раздел № 7 Интегральная подготовка

- учебные игры в группе

- контрольные игры среди групп

- игры на первенстве РСО-Алании и всероссийских турнирах

Раздел № 8 Контрольные нормативы

Раздел № 9 Инструкторская и судейская практика

- проводить разминку

-вести игру

- судить игры

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

6 год обучения

№ Зан.	Раздел программы, тема	Кол.час.	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	Теоретическая подготовка	12	12		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	2	2		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	1	1		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	2	2		Опрос
3.	Общая физическая подготовка	80	10	70	

3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	Специальная физическая подготовка	100	14	86	
4.1	Имитация нападающего удара	14	2	12	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	14	2	12	Наблюдение педагога
4.4	Бег челночный	15	2	13	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	15	2	13	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	14	2	12	Наблюд. педагога
4.7	Прыжки в длину	14	2	12	Наблюд. педагога
5.	Техническая подготовка	80	10	70	
5.1	Передачи сверху	16	2	14	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	16	2	14	Наблюдение педагога
5.3	Блок	16	2	14	Наблюд. педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	16	2	14	Наблюд. педагога
5.5	Подача по заданию тренера	16	2	14	Наблюдение педагога
6.	Тактическая подготовка	60	6	54	
6.1	Расстановка по номерам	20	2	18	Наблюд. педагога
6.2	Переходы	20	2	18	Наблюд. педагога
6.3	Подачи в правую и левую половину площадки	20	2	18	Наблюд. педагога
7.	Интегральная подготовка	68	18	24	
7.1	учебные игры в группе	39	9	30	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	39	9	30	Результат игры
8.	Контрольные нормативы	20	2.5	17.5	
8.1	Бег	4	0.5	3.5	зачёт
8.2	Прыжки	4	0.5	3.5	зачёт
8.3	Метание	4	0.5	3.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	4	0.5	3.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	4	0.5	3.5	зачёт
9	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	зачёт

Всего: 432 часов

К концу 6 года обучения обучающиеся будут знать:

- правила игры;
- все элементы волейбола;
- взаимодействие с партнёрами по команде;
- текущую ситуацию в волейболе в стране и мире.

Будут уметь:

- совершенствование различных видов перемещений на высоких скоростях, со сменой деятельности игры;
- передачи сверху и снизу на точность различные по скорости передачи;
- защитные действия углом назад;
- блокирование одиночное и групповое на месте и после перемещения;
- подачи по заданию тренера;
- тактика и взаимодействие игроков 1 и 2 линии при защитных действиях
- проводить до игровую разминку.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 2 Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники игр

Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

имитации:

- нападающего удара
- блокирования
- падения

Бег:

- челночный
- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

-в высоту

-в длину

Метание

-стоя

-сидя

Раздел № 5 Техническая подготовка

-передачи сверху

-передачи снизу

-блок

- нападающий удар в прыжке

-подача с 9 метров

Раздел № 6 Тактическая подготовка

-расстановка по номерам с разменом

-переходы

-подача в правую и левую половину площадки

Раздел № 7 Интегральная подготовка

- учебные игры в группе

- контрольные игры среди групп

- игры на первенстве РСО-Алании и всероссийских турнирах

Раздел № 8 Контрольные нормативы

Раздел № 9 Инструкторская и судейская практика

- проводить разминку; -вести игру , -судить игру.

СОГЛАСОВАНО:

«_____» _____ 20__ г.

Методист по учебно-воспитательной работе

_____ (Калоева И.А.)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы «Волейбол»

Педагог – Храмушева В.В.

Учебный год 2023 - 2024

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1год	10 сентября	31 мая	36	144	360	2 раза по 2 часа 2 раза по 3 часа в неделю
2год						
3год						
4год						
5год						
6 год	10 сентября	31 мая	36	144	432	4 раза по 3 часа в неделю

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ,

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы:

- 1.Формирование физических потребностей, эмоциональности.
- 2.Формирование мотивов, учебной деятельности, личного смысла обучения.
- 3.Овладение навыками общения со сверстниками и с взрослыми.
- 4.Формирование доброжелательности, толерантности и отзывчивости.
- 5.Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в поставленной цели.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА отражают опыт обучающихся в спортивной деятельности:

- формирование общефизического состояния для волейбола и устойчивого интереса к занятиям спортом;
- овладение общечеловеческими нормами нравственности и развития таких качеств личности как адаптивность, креативность, чувства собственного достоинства и интеллигентность;
- развитие физических качеств (скорость, прыгучесть, выносливость и т.д.) необходимых для выполнения технических действий в волейболе;
- умение быстро принимать нужное решение в игровых ситуациях.
- выполнение разряда соответствующего года обучения

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА:

- тестирование
- портфолио
- самооценка
- соревнования
- сдача нормативов ОФП и СФП

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ , АТТЕСТАЦИЯ.

Аттестация обучающихся позволяет учитывать сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки, осуществляется в следующих формах:

1. Демонстрация практических знаний и умений на занятиях
- 2.Творческий отчет
- 3.Творческие задания
- 4.Рейтинг участия в соревнованиях различного уровня.

Входная аттестация проводится для обучающихся при зачислении на второй год обучения по программе базового уровня. Ведется для выявления умений и навыков, соответствующих определенному году обучения в виде собеседования.

Текущий контроль– в течение всего учебного года (опрос, наблюдение, результаты соревнований).

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов (теория и практика) для отслеживания знаний тематического содержания программы, владения специальной терминологии и

спортивными навыками.

Формы проведения аттестации:

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;
- сдача нормативов ОФП и СФП

Контрольные нормативы представлены в **Приложении «Контрольные нормативы по ОФП и СФП»**

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Каждый обучающийся в соответствии с требованиями программы обучения объединения волейбол при прохождении входной и промежуточной аттестации должен продемонстрировать навыки соответствующие данному году обучения.

Формы проведения аттестации:

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт (соревновательная деятельность)
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт, требующий незначительной доработки (соревновательная деятельность)
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)
Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Примечания
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Итоги:

Дата проведения

Подпись педагога

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

№	Наименование элементов перечня
1	Беляев А.В Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки
2	1. https://volley.ru/ 2. https://infourok.ru/ 3. https://www.ballgames.ru 4. https://olympics.com отслеживание и изучение материалов в интернет ресурсах
3	Озолин Н.Г. Наука побеждать для психологической подготовки игроков.
4	Шнейдер В.Ю. Методика обучения игры в волейбол.
5	Видеоматериалы игр.
6	Соревновательные игры.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

- 1.Гимнастические скамейки (4 шт.)
- 2.Гимнастические стенки (4 шт.)
- 3.Волейбольная сетка (1 шт.)
- 4.Волейбольные мячи (15 шт. на одного тренера)
- 5.Набивные мячи (8 шт.)
- 6.Скакалки (15 шт.)
- 7.Резина
- 8.Игровая форма (12шт. на каждый возраст)

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Изменения, внесенные в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года № 1230-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 « Об утверждении санитарно - эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 « Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2),Приказ действует до 1 сентября 2027 года.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 № 4 « О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (сovid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п.15» Редакция от 04.02.2022 –Девствует с 06.02.2022 г.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20, утв. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации 28.09.2020 года,
« Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Федеральный закон « Об образовании Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.
- Устав Моздокского Центра детского творчества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Интернет ресурсы:

1. <https://volley.ru/>
2. <https://infourok.ru/>
3. <https://www.ballgames.ru>
4. <https://olympics.com>

Приложение № 1

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативная часть программы является документом, в соответствии с которым планируется и контролируется подготовка волейболистов.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (девочки)

	Показатели	13 лет Отлично Хорошо Удовлетв.	14 лет Отлично Хорошо Удовлетв	15 лет Отлично Хорошо Удовлетв	16 лет Отлично Хорошо Удовлетв	17 лет Отлично Хорошо Удовлетв	18лет Отлично Хорошо Удовлетв
1	Бег 30 м, с	5,7	5,7	5,6	5,6	5.5	5.5
2	Бег 30 м, с (5р*6м)	11,4	11,4	11,3	11,3	11.0	11.0
3	Бег 92 м, с. с изменением направлений	29,8	29,0	28.5	28,3	28.0	27.8
4	Прыжок в длину с места, см	175	180	185	190	195	200
5	Прыжок в высоту с места, см	38	39	40	42	43	45
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками стоя	10.0	10.4	11.5	12.0	12.5	13
7	Метание набивного мяча 1 кг, из-за головы 2 руками сидя	4.7	5.0	5.5	6.0	7.5	8.0

Контрольные упражнения по технической подготовке

№	Упражнения	13-14 лет Отлично Хорошо Удовлетв	15-16 лет Отлично Хорошо Удовлетв	17-18 лет Отлично Хорошо Удовлетв

1	Вторая передача на точность - стоя лицом по направлению - стоя спиной по направлению	3 2	4 3	5 4
2	Передача в прыжке - двумя руками через сетку - двумя руками вдоль сетки	3 2	4 3	5 4
3	Передачи сверху у стены лицом и спиной (поворот на 180 гр.)	3	4	5
4	Подачи на точность -в пределы площадки - в правую и левую половину -в дальнюю и ближнюю половину площадки.	4 2 2	5 3 3	5 4 4
5	Нападающий удар на точность -прямой -по ходу- с переводом	3 3 2	4 4 3	5 5 4
6	Приём подачи -из зоны 6 во 2 номер -из зоны 5 во 2 номер -из зоны 1 во 2 номер	3 2 3	4 3 4	5 4 5
7	Блокирование --удары из зоны 2 в зону 1 -из зоны 4 в зону1-6 -из зоны 2 в зону 5	1 1 2	2 2 3	3 3 4

Видом проведения зачёта является контрольное занятие или выступление на соревнованиях. На основе принятия контрольных нормативов комиссия выносит оценки, суждения о результат работы группы и каждого обучающегося отдельно, согласно нормативным требованиям.

Ожидаемые результаты: сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту обучающихся.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426822

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024