

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 4

от «25» июня 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о директора МБОУ ДОД

«ДЮСШ»

И.В.Блинова

Приказ № 86-А

от «25» июня 2024г.

ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет

Составитель программы:

Иванова Юлия Валентиновна,

тренер-преподаватель

г. Дальнереченск
2024 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

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

Программа составлена в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» РФ, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июня 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения, а также приобщает подростков к ведению здорового образа жизни.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый.

Адресат программы - учащиеся 11-15 лет, проживающие на территории Дальнереченского городского округа.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к волейболу.

Минимальное количество обучающихся в группах 15 человек, максимальное – 20 человек.

Режим занятий: 2 академических часа (90 минут), 2 раза в неделю.

Срок обучения по программе – 1 год.

Объём программы – 144 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение техническим элементам игры волейбол у школьников 11-15 лет Дальнереченского городского округа, через учебно-тренировочные занятия.

Задачи программы

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки в игровых ситуациях и в повседневной жизни.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по волейболу.
3. Развить специальные физические качества, необходимые для овладения техникой игры волейбол.

Обучающие:

1. Обучить основным правилам игры волейбол.

2. Обучить подбирать и применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

3. Обучить техническим элементам и тактическим действиям в волейболе.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	4	4	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры волейбол	2	1	1	Тематический опрос
1.2	Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России	2	1	1	Тематический опрос
1.3	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Тематический опрос
1.4	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь	2	1	1	Тематический опрос
2	Общая физическая подготовка	50	2	48	Текущий контроль
2.1	Общеподготовительные упражнения и строевые упражнения (ОРУ – упражнения для всех групп мышц)	38	1	37	Зачет
2.2	Подвижные игры	12	1	11	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	38	2	36	Текущий контроль
3.1	Упражнения для развития физических качеств	13	1	12	Зачет
3.2	Упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых при выполнении подач, приёма и передач мяча	25	1	24	Зачет
4.	Техническая и тактическая подготовка	38	4	34	Текущий контроль
4.1	Техническая подготовка	28	3	25	Зачет
4.2	Тактическая подготовка	10	1	9	Зачет
5	Интегральная (игровая) и психологическая подготовка	6	1	5	Текущий контроль
6	Подведение итогов. Контрольные испытания (тесты)	4	1	3	Итоговый контроль
	Итого:	144	14	130	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры волейбол

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

Практика. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам (оценка уровня образовательных возможностей обучающегося).

1.2. Тема: Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России

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

Практика. Тематический опрос (устный, письменный), выполнение тестовых заданий.

1.3. Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль

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

Практика. Составление и систематическое ведение дневника самонаблюдения. Практическое занятие с медицинским работником ДЮСШ. Тематический опрос (устный, письменный), выполнение тестовых заданий.

1.4. Тема: Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь

Теория. Состав и работа судей в волейболе. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.

Практика. Подготовка зала (оборудования и инвентаря) к соревнованиям.

Тематический опрос (устный, письменный), выполнение тестовых.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1. Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения (ОРУ – упражнения для всех групп мышц)

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

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Составление и самостоятельное проведение комплекса ОРУ для всех групп мышц.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

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

Упражнения для мышц ног

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

Упражнения для мышц шеи и туловища

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

2.2. Тема. Подвижные игры

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

Практика. Проведение подвижных игр: «Гонка мячей», «Вызов номеров», «Снайпер», «Чехорда», «Салки», «Передай другому», «Девятый метр», эстафеты с мячом.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1. Тема: Упражнения для развития физических качеств

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата. Понятие скоростно-силовых качеств. Причины переутомления.

Практика. Разучивание упражнений, развивающих физические качества. Составление и самостоятельное проведение упражнений.

Упражнений для развития силы

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

Упражнения для развития быстроты

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости

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

Упражнения для развития ловкости

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития специальной выносливости

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения для развития быстроты в волейболе

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

3.2. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приёма и передач мяча

Теория. Выдающиеся волейболисты.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнения с упором о стену, многократные броски и ловля набивного мяча, то же из различных положений. Упражнения с резиновыми «амортизаторами». Броски гандбольного мяча через сетку. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Прием мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища. Передача мяча, двумя руками сверху и снизу. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, прием. Бег с различной частотой шагов, аритмичный 10 бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4. Раздел: Техническая и тактическая подготовка

4.1. Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в волейбол. Основные сведения о технике игры.

Практика. Выполнение технических элементов нападения и защиты.

Техника нападения

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег,

перемещения, приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

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

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

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

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, 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 в прыжке и с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

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

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-

вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила соревнований.

Практика. Тактика нападения: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

5. Раздел: Интегральная (игровая) и психологическая подготовка

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

Практика: Учебно-тренировочные игры.

6. Раздел: Подведение итогов. Контрольные испытания (тесты)

Теория: Содержание и методика контрольных испытаний (тесты). Подведение итогов освоения программы.

Практика: Сдача тестов по ОФП, СФП и ТехП.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как к явлению, способствующему ведению здорового и безопасного образа жизни.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность, развито чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки как в игровых ситуациях, так и в повседневной жизни.

У обучающегося будет сформировано нравственно-волевое качество – дисциплинированность, которое обеспечивает организованность, повышает работоспособность, воспитывает ответственность.

Метапредметные результаты

Обучающийся будет знать основы самоконтроля и самооценки при подборе и выполнении физических упражнений.

Обучающийся приобретёт умения, необходимые для участия в спортивных соревнованиях по волейболу.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно развивать физические качества, необходимые для овладения техникой игры волейбол.

Предметные результаты

Обучающийся будет знать основные правила игры волейбол.

Обучающийся будет уметь подбирать и применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть базовыми техническими элементами и тактическими действиями необходимыми для волейболиста.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

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

Спортивный зал (игровой) – 577,3 м², отвечающий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Кол-во изделий	Единица измерения
1	Площадка волейбольная 18 x 9	1	штук
2	Сетка волейбольная	1	штук
3	Стойка волейбольная	2	штук
4	Мяч волейбольный	20	штук
5	Перекладина навесная	2	штук
6	Стенка шведская	1	штук
7	Медицинбол	10	штук
8	Секундомер	1	штук

9	Скакалка гимнастическая	20	штук
10	Скамейка гимнастическая	5	штук
11	Штанга	1	штук
12	Гантели спортивные (0,5 кг, 1 кг, 1,5 кг)	10	пар
13	Аптечка	1	штук

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

При зачислении на программу проводится *входной контроль* в виде собеседования и оценки уровня образовательных возможностей обучающегося, что даёт тренеру-преподавателю скорректировать план работы.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для оценки уровня и качества освоения тем программы и развития личностных качеств обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в конце календарного года для объективной оценки уровня и качества освоения обучающимися программы, а также корректировки плана работы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года по завершению программы (контрольные испытания – сдача нормативов по ОФП, СФП, ТехП).

Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

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

- средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

- низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Входной контроль	Собеседование (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	Сентябрь-октябрь
Текущий контроль	<i>Теоретические занятия:</i> тематический опрос (устный, письменный), выполнение тестовых заданий. <i>Тренировочные (практические) занятия:</i> зачёт по ОФП (составление, выполнение и проведение комплекса ОРУ); зачет по СФП (проверка выполнения упражнений, развивающих физические качества обучающегося); зачёт по ТехП (выполнение контрольных упражнений по технической подготовке); зачет по ТакП (выполнение тактических умений в игровых ситуациях); интегральная и психологическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных мероприятиях)	В течение года
Промежуточная аттестация	Сдача нормативов по ОФП	Декабрь
Итоговый контроль	Контрольные испытания (сдача нормативов (тесты) по ОФП, СФП и ТехП)	Апрель-май

Проведение входного контроля и итогового контроля (тестирования) осуществляется тренером-преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Контрольные испытания Нормативы по ОФП и СФП (девушки)

Возраст	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ															
	Бег 30м (с)			Прыжки в длину с места (см)			Прыжки вверх с места со взмахом руками (см)			Челночный бег 5х6 м (с)			Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м :- стоя			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
12 лет	6.4-6.5	6.2-6.3	6.0	135	150	185	42	43	44	12.4-12.6	12.1-12.3	12.0	4.0	4.5	5.0	
13 лет	6.3-6.4	6.1-6.2	5.9	140	155	190	44	45	46	12.3-12.5	11.9-12.2	11.8	5.0	5.5	6.0	
14 лет	6.0	5.9	5.8	145	160	195	48	49	50	12.0-12.3	11.7-11.9	11.6	5.5	6.0	6.5	
15 лет	5.9	5.8	5.7	150	160	200	50	51	52	11.9-12.2	11.6-11.8	11.5	6.5	7.0	7.5	

Нормативы по ОФП и СФП (юноши)

Возраст	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ															
	Бег 30м (с)			Прыжки в длину с места (см)			Прыжки вверх с места со взмахом руками (см)			Челночный бег 5х6 м (с)			Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
12 лет	5.6-5.7	5.3-5.5	5.2	150	155	160	15	20	25	11.9-12.4	11.5-11.8	11.4	6.0	6.5	7.0	
13 лет	5.5-5.4	5.2-5.3	5.1	160	165	170	25	30	35	11.4-11.8	11.0-11.3	10.9	7.0	7.5	8.0	
14 лет	5.4-5.3	5.1-5.2	5.0	170	175	180	35	40	45	10.9-11.3	10.6-10.8	10.5	8.0	8.5	9.5	
15 лет	5.2-5.1	5.0-5.1	4.9	180	185	190	45	50	55	10.6-11.0	10.3-10.5	10.2	8.5	9.5	10.5	

Нормативы по технической подготовке (ЮНОШИ и ДЕВУШКИ)

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Передача мяча (сверху, снизу) в парах	30	25	20	25	20	15
2	Подача мяча	4	3	2	4	3	2
3	Прием мяча с подачи	4	3	2	4	3	2

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов.

Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объемов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

2.3. Методические материалы

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

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

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

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и

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

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

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

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

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее

комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

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

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

Дидактические материалы: инструктивные карты, задания, упражнения.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2024 – 30.12.2024
	2 полугодие	08.01.2025 – 31.05.2025
Возраст детей, лет		12-15
Продолжительность занятия, час		Два академических часа (90 минут)
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		144

2.5. Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения	Тема
Сентябрь	Беседа о правилах внутреннего распорядка обучающихся, о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.
Октябрь	Дискуссия на тему: «Я имею право на...». Беседа о правилах поведения при угрозе террористического акта.
Ноябрь	Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Беседа «Как бороться с конфликтами». Участие в мероприятиях учреждения.

Декабрь	Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах и в транспорте. Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ. Участие в мероприятиях учреждения.
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Беседа «Что значит – человек состоялся?». Участие в мероприятиях учреждения.
Февраль	Беседа о здоровом образе жизни Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества.
Март	Беседа «Компьютер – друг или враг?». Спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта.
Апрель	Всемирный день здоровья. Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте». Всемирный день охраны труда
Май	Беседа «Мы живы, пока жива память» Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы. Работа с родителями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Губа В.П.и др. Волейбол: Основы подготовки, тренировки, судейства: монография. М.: Спорт, 2021.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.: Книга по требованию, 2022.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2022.
4. Свиридов В.Л. Волейбол. Энциклопедия. М.: Изд-во Человек, 2021.
5. Шнейдер В. Методика обучения игре в волейбол. М.: Изд-во Олимпия-Пресс, 2022.