

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»  
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от « 28 » августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**(базовый уровень сложности)**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 9 – 10 лет

Антипова Анна Александровна,  
учитель физической культуры

г. Дальнереченск

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

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

- Федеральный Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность программы** круглогодичные занятия пионерболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами занятий волейболом.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый.

**Отличительные особенности:** проявляются в комплектовании групп, а также планировании занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, в выполнении специальных мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

**Адресат программы:** учащиеся 9 - 10 лет.

### **Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, при условии выполнения тестирования по ОФП-входной контроль.

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

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

**Срок обучения по программе:** 1 год, количество часов в год – 68.

**Цель программы:** обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом, создание условий для занятий пионерболом по месту учебы, проведение соревнований по пионерболу среди учащихся.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

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

**Развивающие:**

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.

2. Развить двигательные качества.

3. Развить специальные физические качества, необходимые волейболисту.

### **Обучающие:**

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности в волейболе.

2. Обучить правилам игры в волейбол.

3. Обучить техническим приемам и тактическим действиям в волейболе.

### **1.3 Содержание программы обучающихся**

Учебный план базового уровня 9-10 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры волейбол	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.3	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.4	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)

2.	Общая физическая подготовка	14	2,1	11,9	Текущий
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	2	0,3	1,7	Текущий
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2	0,3	1,7	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног	2	0,3	1,7	Текущий
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	2	0,3	1,7	Текущий
2.5	Упражнения для всех групп мышц	2	0,3	1,7	Текущий
2.6	Легкоатлетические упражнения	2	0,3	1,7	Текущий
2.7	Подвижные игры	2	0,3	1,7	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	20	3	17	
3.1	Упражнения для развития силы	2	0,3	1,7	Текущий
3.2	Упражнения для развития быстроты	2	0,3	1,7	Текущий
3.3	Упражнения для развития гибкости	2	0,3	1,7	Текущий
3.4	Упражнения для развития ловкости	2	0,3	1,7	Текущий
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	0,3	1,7	Текущий
3.6	Упражнения для развития выносливости	2	0,3	1,7	Текущий
3.7	Упражнения для развития быстроты в волейболе	2	0,3	1,7	Текущий

3.8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча	2	0,3	1,7	Текущий
3.9	Упражнения для развития игровой ловкости	2	0,3	1,7	Текущий
3.10	Упражнения для развития специальной выносливости	2	0,3	1,7	Текущий
4.	Техническая и тактическая подготовка	22	2	20	
4.1	Техническая подготовка	11	1	10	Текущий
4.2	Тактическая подготовка	11	1	10	Текущий
5.	Интегральная и психологическая подготовка	2	1	1	
6.	Соревнования (игры и товарищеские встречи)	По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ «СОШ №2» 2 часа			
7.	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	4	0,5	3,5	Промежуточная
	Итого:	68	14,6	43,25	

## Содержание учебного плана

### 1. Раздел: Теоретическая подготовка

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

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

*Практика.* Игра с заданными действиями.

#### 1.2 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.

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

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

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

*Практика.* Участие в соревнованиях.

## **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения.**

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

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

### **2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

*Теория.* Краткий обзор состояния и развития волейбола.

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

### **2.3 Тема: Упражнения для мышц ног.**

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

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

### **2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища.**

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

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

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

*Теория.* Физические упражнения как средство физической культуры.



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

## **2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения.**

*Теория.* Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

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

## **2.7 Тема. Подвижные игры.**

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

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

## **3.Раздел: Специальная физическая подготовка.**

### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы.**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

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

### **3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты.**

*Теория.* Основы техники бега.

*Практика.* 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.

### **3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости.**

*Теория.* Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

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

### **3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости.**

*Теория.* Виды ловкости.

*Практика.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд 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.

### **3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

*Теория.* Понятие скоростно-силовых качеств.

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

### **3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости.**

*Теория.* Причины переутомления.

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

### **3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты в волейболе.**

*Теория.* Средства для развития быстроты.

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

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

*Теория.* Выдающиеся волейболисты.

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

### **3.9 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости.**

*Теория.* Значение ловкости в волейболе.

*Практика.* 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 вперед 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, ритмичный 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.

### **3.10Тема: Упражнения для развития специальной выносливости.**

*Теория.* Средства развития специальной выносливости.

*Практика.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной

продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

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

*Передачи:* передача мяча сверху двумя руками: 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 и психологическая подготовка.**

Тема: Интегральная и психологическая подготовка.

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

*Практика:* Учебно-тренировочные игры.

#### **6.Раздел: Соревнования.**

Тема: Контрольные и календарные игры. Товарищеские встречи.

*Теория.* Содержание и методика контрольных и календарных игр

*Практика.* Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

#### **7.Раздел: Промежуточная аттестация.**

Тема: Контрольно-переводные испытания

*Теория:* Содержание и методика контрольно-переводных испытаний.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов (тесты по ОФП).

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- у обучающегося будет формироваться интерес к систематическим занятиям волейболом.

##### **Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать, как правильно планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- обучающийся приобретет умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи.

##### **Предметные результаты:**

- обучающийся будет знать правила безопасного поведения в МБОУ «СОШ №2», гигиенические требования при занятиях волейболом, влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений;
- обучающийся будет уметь пользоваться техническими приёмами волейбола;
- обучающийся будет владеть спортивной терминологией, принятой в волейболе;
- обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие своим возрастным нормам;
- обучающийся будет участвовать в соревнованиях (внутри секции) и в качестве зрителя на соревнованиях муниципального уровня.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

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

Спортивный зал 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	Мяч волейбольный	20	штук
4	Стенка шведская	3	штук
5	Секундомер	1	штук
6	Скакалка гимнастическая	20	штук
7	Скамейка гимнастическая	4	штук
8	Набивные мячи	10	штук
9	Аптечка	1	штук

### **2.2 Формы аттестации и оценочные материалы.**

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

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

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

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

Тестирование обучающихся проводится 2 раза: входной контроль - начало обучения (сентябрь-октябрь), промежуточное тестирование – в конце

учебного года (апрель-май) и итоговое тестирование - окончание обучения по программе (апрель-май).

Проведение *входного контроля и итогового* тестирования осуществляется педагогом и записываются в журнал.

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

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

#### **Нормативы по ОФП и СФП**

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ														
Бег 30м (с)			Прыжки в длину с места (см)			Прыжки вверх с места со взмахом рук (см)			Челночный бег 5х6 м (с)			Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м :-стоя		
Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5.7-									12.4-	12.1-				
.5.8	6.3	7.0	134	150	151	39	40	41	12.6	12.3	12.0	3.5	4.0	4.5

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

#### **Нормативы по ОФП и СФП**

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ



Бег 30м (с)			Прыжки в длину с места (см)			Прыжки вверх с места со взмахом рук (см)			Челночный бег 5х6 м (с)			Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:		
Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5.6-5.7	6.0-6.2	7.0-7.2	150	155	160	15	20	25	11.9-12.4	11.5-11.8	11.4	5.0	5.5	6.0

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

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

### 2.3 Методические материалы

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

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

Образовательная технология 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.

## **2.5 Календарный учебный график**

### **Этапы образовательного процесса**

---

Продолжительность учебного года, неделя	учебного	34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021- 30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2021 - 31.05.2022
Возраст детей, лет		9 – 10
Продолжительность занятия, час		Два академических часа (90 минут)
Режим занятия		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		68

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

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.	1 час
Октябрь	Дискуссия на тему: «Я имею право на...». Беседа о правилах поведения при угрозе террористического акта.	1 час
Ноябрь	Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Беседа «Как бороться с конфликтами».	2 часа
Декабрь	Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах и в транспорте. Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ.	2 часа
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Беседа «Что значит – человек состоялся?».	1 час
Февраль	Беседа о здоровом образе жизни Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества.	2 час
Март	Беседа «Компьютер – друг или враг?». Спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта.	2 часа
Апрель	Всемирный день здоровья. Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте». Всемирный день охраны труда	1 час
Май	Беседа «Мы живы, пока жива память Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы. Работа с родителями.	1 час

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**  
**Ссылки на печатные источники**

1. Железняк Ю.Д., Костюкова В.В., Чачина А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией – М..
1. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства, - М.: «ФК и С», 2004.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
3. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: Физкультура и спорт, 2003.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб.пособие, - М.: Советский спорт, 2005.
5. Пирсон А., Хокинс Д., перевод с англ. Заремской Л.И. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук, - М.: Астрель, 2011.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999.
8. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог.- Иркутск,1999.
9. Основы управления подготовки юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М,1982.

#### **Ссылки на электронные ресурсы**

1. Специальная физическая подготовка юных волейболистов [Электронный ресурс] URL: <https://локомотивизумруд.Екатеринбург.рф/file/fd8328f79db24a1508e6b20d7649eef3> (дата обращения 11.04.2021).
2. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов [Электронный ресурс] URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22254> (дата обращения 14.04.2021)

#### **Литература для учащихся**

1. В.С. Родиченко. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. и др.-М,ФИС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт.1982.