

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»
(МБУ ДО СШОР «Старт»)

663691, Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Гоголя, д. 22а, тел.: 8(39169)4-30-58
e-mail: sportstart19@mail.ru ОГРН 1022401486711, ИНН/КПП 2453006237/245301001

наименование, адрес, телефон, адрес электронной почты, ОГРН, ИНН/КПП

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Старт»
(протокол от «28» августа 2026 г. № 6)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО СШОР «Старт»
от «31» августа 2026 г. № 02-01/94

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(по виду спорта «волейбол»)
(ознакомительный уровень)**

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 7 лет – 10 лет

Автор-составитель:
Старший инструктор-методист
Инструктор-методист
Инструктор-методист

Горбань Галина Владимировна
Донец Максим Иванович
Панкова Дарья Николаевна

Красноярский край,
ЗАТО г. Зеленогорск, 2026 г

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
1. Основные характеристики Программы	4
2. Объем Программы	4
3. Содержание Программы	4
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	5
5. Промежуточная аттестация.....	7
6. Рабочие программы	16
7. Особенности организации учебно-тренировочного процесса	23
8. Материально-технические условия реализации Программы	24
9. Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе	24
10. Информационно-методические условия реализации Программы.....	25

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол») (ознакомительный уровень) для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности для детей 7-9 лет в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее – Программа, Учреждение).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Она предназначена для детей младшего школьного возраста (7-10 лет) с низким уровнем физической подготовленности. Основной упор делается на общую физическую подготовку и освоение базовых двигательных навыков.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрирован в Минюсте России 01.06.2026 N 86818);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.2.4283-26. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855);
- Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденными Приказом ФГБУ ФЦПСП от 28 октября 2025 года № 01-5/0669.

Актуальность Программы заключается в том, что к её освоению допускаются дети младшего школьного возраста (7-10 лет), желающие заниматься спортом без предъявления требований к уровню их подготовленности (физической, технической и т.д.).

Целевой направленностью Программы является: вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование

культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени, адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку одарённых детей.

Достижение обозначенной цели осуществляется через решение следующих основных задач:

Образовательные задачи направлены на:

- формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для игровой деятельности в волейболе;
- формирование фонда двигательных умений различных видов
- двигательной активности: игровых, командных игровых видов спорта,
- подвижных игр, гимнастики и других видов двигательной активности.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

Воспитательные задачи направлены на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся, воспитание трудолюбия, морально-волевых качеств, профилактику асоциального поведения.

1. Основные характеристики Программы

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ видов спортивной подготовки, иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации. Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки обучающегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов, 4 запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Срок реализации Программы: 2 года.

Форма обучения: очная.

Продолжительность учебного часа: 45 минут

Режим реализации программы: программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 43 учебных недель с сентября по июнь включительно.

Объём учебной нагрузки в год: 172 часа в год.

Общий объём нагрузки: 344 часа за 2 года.

Трудоёмкость видов спортивной подготовки устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

3. Содержание Программы

Содержание Программы направлено на приобретение обучающимися начальных знаний в области физической культуры и спорта, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол и умение их применять в игровых условиях, формирование начальных навыков инструкторской и судейской практики.

Освоение Программы предполагает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание Программы учитывает, что приём на обучение по Программе может осуществляться в течение всего спортивного сезона без проведения индивидуального отбора и поэтому обеспечивает возможность занятий по Программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- в учебном плане – через перечень видов спортивной подготовки;
- в рабочих программах видов спортивной подготовки;
- методических материалах – через тематику теоретических и практических занятий, методических рекомендаций к проведению учебно-тренировочных занятий по каждому виду спортивной подготовки, в методических материалах, необходимых для реализации Программы;
- в оценочных материалах – через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению.

Планируемые результаты освоения Программы.

В результате обучения по Программе обучающийся:

- получит начальные знания о физической культуре и спорте;
- овладеет техническими приёмами вида спорта «волейбол»;
- повысит уровень физической подготовленности;
- сформирует навыки игровой деятельности в виде спорта «волейбол», посредством повышения уровня интегральной подготовленности;
- получит начальный опыт участия в спортивных соревнованиях;
- сформирует начальные навыки инструктора по спорту и (или) судьи по виду спорта «волейбол».

В результате обучения по Программе у обучающегося:

- будет сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и физическом совершенствовании;
- сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- будут сформированы коммуникативные качества, обеспечивающие адаптацию к жизни в обществе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с оценочными материалами Программы.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебный план.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения видов спортивной подготовки и иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебный план Программы представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные виды учебной деятельности	Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки		
		1 год	2 год	Формы

		обучения	обучения	промежуточной аттестации
1. Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (час.)				
1.1	Общая физическая подготовка	80	80	Тестирование
1.2	Специальная физическая подготовка	40	40	Тестирование
1.3	Техническая подготовка	34	34	Тестирование
1.4	Теоретическая подготовка	10	10	Устный опрос
1.5	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	Участие в спортивных соревнованиях
1.6	Инструкторская практика	2	2	Педагогическое наблюдение
1.7	Судейская практика	2	2	Педагогическое наблюдение
2. Иные виды учебной деятельности (час.)				
2.1	Контрольные мероприятия: промежуточная аттестация обучающихся	2	2	
3. Объёмы учебно-тренировочного процесса				
3.1	Объём учебной нагрузки в спортивном сезоне (кол-во часов)	172	172	
3.2	Объём программы (кол-во часов)	344		
3.3	Объём учебной нагрузки в неделю (кол-во часов)	4	4	
3.4	Количество учебных недель в учебном году	43	43	

Календарный учебный график.

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет начало и окончание учебного года, его продолжительность, продолжительность каникул – планового перерыва при получении дополнительного образования для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании, сроки проведения контрольных и медицинских мероприятий. Календарный учебный график утверждается приказом директора Учреждения ежегодно на каждый учебный год.

Форма календарного учебного графика Программы представлена в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапы учебно-тренировочного процесса	Наименование программы/ этапа спортивной подготовки/ наименование группы/ год спортивной подготовки (обучения)	
	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол») (ознакомительный уровень)/ спортивно-оздоровительный этап (далее СОГ(о))	
	СОГ-1(о)	СОГ-2(о)
Начало учебного года	ДД.ММ.ГГ	ДД.ММ.ГГ
Окончание учебного года	ДД.ММ.ГГ	ДД.ММ.ГГ
Продолжительность учебного года	43	43

(количество учебных недель)		
Учебно-тренировочные занятия	В течение учебного года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий	
Каникулы (летние)	ДД.ММ.ГГ – ДД.ММ.ГГ (кол-во календарных дней)	
Контрольные мероприятия: - промежуточная аттестация; - текущий контроль успеваемости обучающихся	с ДД.ММ.ГГ. по ДД.ММ.ГГ. (кол-во дней или недель) в соответствии с графиком проведения промежуточной аттестации, утвержденным распорядительным актом МБУ ДО СШОР «Старт»; ММ.ГГ. ММ.ГГ.	
Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях	в течение учебного года в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШОР «Старт» на ГГ.- ГГ. учебный год, документами планирования тренеров - преподавателей.	
Медицинские мероприятия: периодический медицинский осмотр	в период с ДД.ММ.ГГ. по ДД.ММ.ГГ. в соответствии с графиком, утвержденным распорядительным актом МБУ ДО СШОР «Старт»	

5. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся – один из ключевых элементов системы контроля качества образования в Учреждении.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год в сроки, установленные календарным учебным графиком, утвержденным приказом директора Учреждения, с целью оценки качества подготовки обучающихся.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- оценить уровень подготовленности по видам спортивной подготовки;
- установить соответствие уровней подготовленности по видам спортивной подготовки требованиям для перевода на следующий год спортивной подготовки (обучения);
- определить необходимость корректировки методов и приемов обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся в Учреждении проводится в формах, установленных учебным планом Программы.

Формы промежуточной аттестации обучающихся Учреждения представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки (обучения)
		Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование
3.	Техническая подготовка	Тестирование
4.	Теоретическая подготовка	Устный опрос
5.	Участие в спортивных соревнованиях	Участие в спортивных соревнованиях
6.	Инструкторская практика	Педагогическое наблюдение
7.	Судейская практика	Педагогическое наблюдение

Тестирование – форма контроля, позволяющая оценить уровень знаний, умений и навыков обучающихся через систему упражнений, тестовых заданий.

Устный опрос – форма контроля, реализуемая путем устного опроса обучающегося, используемая в качестве контроля знаний при её организации в индивидуальной и фронтальной форме.

Педагогическое наблюдение – форма контроля, направленная на непосредственное восприятие педагогического процесса в естественных условиях, в процессе которого тренер-преподаватель получает конкретную фактическую информацию.

Перечень упражнений, нормативы к ним (далее – контрольно-переводные нормативы), критерии оценки и минимальные баллы для перевода на следующий год спортивной подготовки (обучения), а также иные требования к результатам обучения, предусмотренные Программой, представлены в таблицах № 4,5.

Таблица № 4

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Контрольно-переводные нормативы для мальчиков
Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»		
Бег на 30 м (с)	3	7,5
	4	7,3
	5	7,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	98
	4	103
	5	108
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	2
	4	3
	5	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) (см)	3	+1
	4	+2
	5	+3
Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»		
Челночный бег 5*6 м (с)	3	13,0
	4	12,5
	5	12,0
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	3	4,0
	4	6,0
	5	8,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	3	30
	4	32
	5	36
Виды спортивной подготовки «Техническая подготовка»		
Передача мяча двумя руками сверху (техника выполнения) на уровне контрольной линии	3	Передачи сделаны на уровне контрольной линии (2 м.), без грубых нарушений техники.
	4	Передачи сделаны выше контрольной линии (2 м.), без грубых нарушений техники.
	5	Передачи сделаны выше контрольной линии (2 м.) , без нарушений техники.

Передача мяча двумя руками снизу (техника выполнения)	3	Передачи сделаны на уровне контрольной линии(1,5 м.), без грубых нарушений техники.
	4	Передачи сделаны выше контрольной линии (1,5 м.), без грубых нарушений техники.
	5	Передачи сделаны выше контрольной линии (1,5 м.), без нарушений техники.
Подача мяча (техника выполнения)	3	Подача выполняется с 3-хметровой линии, мяч перелетает через сетку
	4	Подача выполняется с 6-ти метровой линии, мяч перелетает через сетку
	5	Подача выполняется с зоны подачи, мяч перелетает через сетку
Иные мероприятия		
Участие в спортивных соревнованиях	соответствует /несоответствует	не менее 1

Таблица № 5

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Контрольно-переводные нормативы для девочек
Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»		
Бег на 30 м (с)	3	7,7
	4	7,5
	5	7,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	93
	4	98
	5	103
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+1
	4	+2
	5	+3
Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»		
Челночный бег 5*6 м (с)	3	13,5
	4	12,7
	5	12,2
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	3	3,0
	4	5,0
	5	7,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	3	28
	4	31
	5	34
Виды спортивной подготовки «Техническая подготовка»		
Передача мяча двумя руками сверху (техника выполнения)	3	Передачи сделаны на уровне контрольной линии (2 м.), без

		грубых нарушений техники.
	4	Передачи сделаны выше контрольной линии (2 м.), без грубых нарушений техники.
	5	Передачи сделаны выше контрольной линии (2 м.), без нарушений техники.
Передача мяча двумя руками снизу (техника выполнения)	3	Передачи сделаны на уровне контрольной линии (1,5 м.), без грубых нарушений техники.
	4	Передачи сделаны выше контрольной линии (1,5 м.), без грубых нарушений техники.
	5	Передачи сделаны выше контрольной линии (1,5 м.), без нарушений техники.
Подача мяча (техника выполнения)	3	Подача выполняется с 3-хметровой линии, мяч перелетает через сетку
	4	Подача выполняется с 6-ти метровой линии, мяч перелетает через сетку
	5	Подача выполняется с зоны подачи (позади лицевой линии), мяч перелетает через сетку
Иные мероприятия		
Участие в спортивных соревнованиях	соответствует /не соответствует	не менее 1

Результаты выполнения контрольно-переводных нормативов и баллы обучающихся фиксируются в протоколах приёма контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки и итоговом протоколе промежуточной аттестации.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся не только сравниваются с нормативами, заданными Программой, но и оцениваются.

Промежуточная аттестация обучающихся по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, проводимая в форме тестирования, оценивается по балльной шкале, где:

- «5» (отлично);
- «4» (хорошо);
- «3» (удовлетворительно).

Промежуточная аттестация обучающихся по теоретической подготовке, проводимая в форме устного опроса, оценивается по бинарной системе, где:

- «зачтено» (соответствует минимальным требованиям);
- «не зачтено» (не соответствует требованиям).

Промежуточная аттестация обучающихся по инструкторской практике и судейской практике, проводимая в форме педагогического наблюдения, оценивается по бинарной системе, где:

- «зачтено» (соответствует минимальным требованиям);

- «не зачтено» (не соответствует требованиям).

Контрольно-переводные нормативы, выполняемые обучающимися, включают испытания по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке. По каждому из указанных видов подготовки обучающийся должен набрать не менее 3 баллов. Итоговый результат определяется путём суммирования баллов по всем видам испытаний.

Минимальные баллы для перевода на следующий год спортивной подготовки (обучения) представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Минимальный суммарный балл для мальчиков	27 баллов
Минимальный суммарный балл для девочек	27 баллов

По итогам устного опроса результаты оценки теоретической подготовки обучающегося, а также данные педагогического наблюдения за его инструкторской практикой и судейской практикой должны соответствовать отметке «зачтено».

Результаты выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов, баллы, результаты оценки теоретической подготовки (по итогам устного опроса), а также данных педагогического наблюдения обучающихся фиксируются в протоколах приёма контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки и итоговом протоколе промежуточной аттестации.

Факт выполнения или невыполнения иных требований к результатам обучения, предусмотренных Программой, также фиксируется в итоговом протоколе промежуточной аттестации.

Таким образом, итоговый протокол промежуточной аттестации включает в себя:

1. Результаты контрольно-переводных нормативов:
 - суммарный балл по видам спортивной подготовки;
 - итоговый балл по видам спортивной подготовки;
 - соответствие итогового балла требованиям Программы.
2. Итоги устного опроса:
 - уровень теоретической подготовки (зачтено/не зачтено).
3. Итоги педагогического наблюдения:
 - отметка о прохождении инструкторской практики (зачтено/не зачтено);
 - отметка о прохождении судейской практики (зачтено/не зачтено).
4. Отметка об участии в соревнованиях:
 - участие в 1 соревновании и более (соответствует);
 - не участие (не соответствует).
5. Наличие медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям (допущен/не допущен).

6. Решение аттестационной комиссии о результатах прохождения обучающимися промежуточной аттестации оформляется посредством выставления в итоговом протоколе отметки «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Неудовлетворительным результатом промежуточной аттестации считается результат, зафиксированный в итоговом протоколе промежуточной аттестации обучающихся, который включает в себя один из нижеперечисленных показателей:

- несоответствие итогового балла ($\sum$ баллов по каждому виду спортивной подготовки обучающихся), набранного обучающимся, установленным настоящей

Программой минимальным значениям;

- наличие оценки «не зачтено»;
- наличие отметки «не допущен».

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, обязаны ликвидировать ее в сроки, установленные приказом директора Учреждения.

Ликвидация академической задолженности регулируется локальным нормативным актом, который определяет порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих Программу, и порядок ликвидации академической задолженности.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению МБУ ДО СШОР «Старт» в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение промежуточной аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания действия таких обстоятельств.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность, отчисляются из Учреждения как не выполнившие обязанности по добросовестному освоению Программы.

Методические указания к выполнению контрольно-переводных нормативов

Общая физическая подготовка

1. Бег на 30 метров.

Цель упражнения: оценить быстроту и скорость движений обучающегося.

Выполняется с высокого старта на ровной твёрдой поверхности (стадион или площадка), результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Даются 2 попытки, в зачёт идёт лучший результат.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Цель упражнения: измерить дальность прыжка в длину с места – показатель скоростно-силовых качеств и координации. Результат фиксируется в сантиметрах.

Место выполнения: специальный сектор для прыжков с ровной поверхностью и хорошим сцеплением (резиновое покрытие, грунт и т.д.).

Порядок проведения:

- Обучающемуся дают **3 попытки**.
- В зачёт идёт **лучший результат**.
- На подготовку и выполнение одной попытки отводится **1 минута**.
- Измерение проводят по **перпендикуляру** от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела при приземлении.

Техника выполнения (по фазам)

Исходное положение (подготовка к отталкиванию):

- Встать перед линией отталкивания: ноги на ширине плеч или чуть уже.
- Ступни параллельно, носки у линии (но не за ней).
- Вес тела равномерно распределён по стопе.

Замах:

- Поднять руки вверх и слегка назад, одновременно подняться на носки и прогнуться в пояснице.
- Плавно, но быстро опустить руки вниз-назад, опуститься на всю стопу.
- Согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, наклонить корпус вперёд: плечи должны быть впереди стоп, тазобедренный сустав – над носками.
- Руки отвести назад, слегка согнуть в локтях.

Отталкивание:

- Начать в момент, когда тело ещё опускается по инерции вниз.
- Одновременно и мощно разогнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, выполнить мах руками вперёд-вверх.
- Завершить отталкивание полным разгибанием голеностопных суставов (отрыв стоп от поверхности).
- Сделать выдох в момент толчка.

Полёт:

- Сразу после толчка вытянуть тело.
- Затем согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди (группировка).
- Отвести руки назад-вниз.
- Перед приземлением выпрямить ноги, вывести стопы вперёд.

Приземление:

- Поставить стопы на пятки с перекатом на всю стопу.
- Слегка согнуть ноги в коленях для амортизации удара.
- Вывести руки вперёд, слегка наклонить корпус.
- После остановки выпрямиться и сделать **два шага вперёд**, покидая зону приземления.

Ошибки, из-за которых попытка не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- отталкивание с предварительного подскока;
- неодновременное отталкивание ногами (поочерёдно);
- использование отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- падение или уход назад по направлению прыжка после приземления.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**Исходное положение:**

- Примите упор лежа на полу.
- Руки должны быть расположены на ширине плеч.
- Кисти направлены вперед.
- Локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища.
- Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию.
- Стопы упираются в пол без опоры, расстояние между стопами не должно превышать ширину стопы.

Техника выполнения:

- Начните из исходного положения.
- Сгибайте руки в локтях, опуская грудь к полу или контактной платформе высотой 5 см.
- Убедитесь, что касаетесь грудью пола или платформы.
- Разгибайте руки, возвращаясь в исходное положение.
- Зафиксируйте исходное положение на 1 секунду.
- Повторите цикл сгибаний и разгибаний.

Ошибки, которые могут привести к незачету:

- Нарушение исходного положения (неправильная постановка рук или отсутствие прямой линии тела).
- Превышение допустимого угла разведения локтей (более 45 градусов).
- Нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги».
- Отсутствие фиксации исходного положения на 1 секунду.
- Разновременное разгибание рук.
- Касание пола коленями, бедрами или тазом.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см).

Цель упражнения: развитие гибкости позвоночника и тазобедренных суставов, оценка эластичности мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Исходное положение:

- Стоять на гимнастической скамье босиком.
- Ноги выпрямлены в коленях.
- Стопы параллельны, на ширине 10-15 см, не выходят за край скамьи.
- Спина прямая, естественный прогиб в пояснице, грудная клетка расправлена.

Техника выполнения:

1. Сделать 2 предварительных наклона с неполной амплитудой – плавно опустить корпус вниз и вернуться в исходное положение.

2. На третьем наклоне:

- на выдохе плавно наклониться вперед;
 - движение осуществляется преимущественно в тазобедренных суставах (не за счёт сгибания спины);
 - руки синхронно опускаются вниз (одна над другой);
 - максимально опустить кончики пальцев относительно уровня скамьи;
 - зафиксировать положение на 2-3 секунды.
3. Плавно вернуться в исходное положение.

Критерии правильного выполнения:

- колени остаются выпрямленными;
- спина не округляется, сохраняется естественная осанка;
- движение плавное, без рывков;
- фиксация конечного положения не менее 2 секунд;
- результат фиксируется по кончикам пальцев нижней руки.

Измерение результата:

- величина гибкости измеряется в сантиметрах от уровня скамьи;
- значения выше уровня скамьи обозначаются знаком «-»;
- значения ниже уровня скамьи – знаком «+».

Типичные ошибки:

- сгибание коленей;
- фиксация результата одной рукой;
- отсутствие фиксации положения;
- округление спины в нижней точке;
- рывковые движения.

Специальная физическая подготовка**1. Челночный бег 5х6 метров**

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

На расстоянии 6 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии. Пятикратно преодолевая 6-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- линий коснуться рукой обязательно;
- в упражнении могут участвовать одновременно 2 испытуемых.

2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м).

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает исходное положение, мяч в вытянутых руках над головой. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперёд. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу. При выполнении броска пятки от пола не отрывать.

Система оценок: фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого касания мяча об пол.

Предоставляется три попытки, учитывается лучший результат. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра.

Методические указания:

- при выполнении броска наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются

3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)

Исходное положение:

- стопы параллельно, на ширине ступни;
- корпус прямой (либо слегка наклонён вперёд);
- руки свободно опущены либо на пояс.

Техника выполнения (по фазам):

1. Полуприседание:

плавно согните ноги в коленях до угла $\sim 90-120^\circ$;

при необходимости отведите руки назад для последующего маха.

2. Отталкивание:

- энергично и синхронно выпрямите обе ноги;
- одновременно выполните мощный взмах руками вверх — это добавит импульс для подъёма;
- направление отталкивания — вверх и слегка вперёд.

3. Полёт:

- в верхней точке траектории подтяните колени к груди (группировка) — это поможет эффективнее преодолеть высоту;
- сохраняйте корпус относительно прямым, взгляд направлен вперёд;
- руки могут быть слегка согнуты или вытянуты для поддержания равновесия.

4. Приземление:

- приземлитесь на полусогнутые ноги — это снизит нагрузку на суставы и предотвратит травмы;
- сначала коснитесь поверхности носками, затем плавно перенесите вес на всю ступню;
- слегка наклоните корпус вперёд для устойчивости;
- выпрямите ноги после стабилизации положения.

Техническая подготовка

1. Передача мяча двумя руками сверху.

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый находится на расстоянии не менее 1-го метра от стены и выполняет передачи мяча в стену с собственного подброса, не ниже контрольной линии (отметка 2 метра от пола).

Система оценок: оценивается техника выполнения контрольного упражнения. Засчитываются передачи, которые были сделаны на уровне контрольной линии или выше её, без грубых нарушений техники.

2. Передача мяча двумя руками снизу.

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый находится на расстоянии не менее 1-го метра от стены и выполняет передачи в стену с собственного подброса не ниже контрольной линии (отметка 1,5 метра от пола).

Система оценок: Оценивается техника выполнения контрольного упражнения. Засчитываются передачи, которые были сделаны на уровне контрольной линии или выше её, без грубых нарушений техники.

3. Подача мяча

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне подачи и выполняет подачи через сетку.

Система оценок: упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения. Подача выполняется либо с 3-х метровой линии, либо с 6-ти метровой линии, либо с зоны подачи мяча. Мяч должен перелететь через сетку.

6. Рабочие программы

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения.

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям.

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды. Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания.

Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч

через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет зайка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей.

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 15 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития 9 скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: перетягивание каната, игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Тренируем руки», «Пружинка».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Упражнения с футбольными мячами: боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей». Упражнения с малыми мячами: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют».

Упражнения с мячами: «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя». Упражнения с облегчёнными (резиновыми) волейбольными мячами: «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай». Подвижные игры: «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки».

Развитие гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики». Развитие общей выносливости: бег 500, 1 000 метров без учёта времени, подвижные и спортивные игры.

2 год обучения.

Развитие физических способностей.

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 15 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: перетягивание каната, «Кто дальше 10 бросит», «Тренируем руки», «Пружинка» и т.д. Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры. Упражнения с футбольными мячами: боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

Упражнения с малыми мячами: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют». Упражнения с баскетбольными мячами: «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя». Упражнения с волейбольными мячами: «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай». Подвижные игры: «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки» и т.д. Развитие гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики» и т.д.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и

спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5 км; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

Специально физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «волейбол».

1 год обучения.

Развитие специальных скоростных способностей: 11 беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, с предметами и без предметов); подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки; прыжки с места вперёд, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами; бег по лестнице вверх и вниз, ступая на каждую ступеньку; передвижение прыжками с одной ноги на другую; «салки» в парах прыжками на одной ноге.

Развитие качеств, необходимых для выполнения подач: упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче).

Развитие качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями (на месте и в сочетании с различными перемещениями);

- упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на 12 месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть).

2 год обучения.

Развитие специальных скоростных способностей: беговые упражнения:

- бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений);

- бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения;

- подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Хвост дракона», «Летит - не летит», «Птицы в клетках», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Змейка», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий с разнообразными сочетаниями и с преодолением препятствий.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

- упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами, прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног, перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами лицом вперёд, прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы);

- упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин);

- соревнования: прыжки в длину, отталкивание двумя ногами, со взмахом рук (победитель – прыгнувший наименьшее количество прыжков на 9 метров);

- прыжки с подтягиванием коленей к груди.

Развитие качеств, необходимых для выполнения подач:

- упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

- упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на 13 уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче);

- стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

- упражнения с набивным мячом (1 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе;

- броски мяча снизу вверх-вперёд одной и двумя руками.

Развитие качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча:

- упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);

- упор лёжа-передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

- упражнения с набивным мячом (1 кг): многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев);

- тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:

- упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад-вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх-вперёд. Далее завершающее движение рукой-кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку);

- упражнения с набивным мячом (1 кг): броски набивного мяча через сетку, расстояние 2-4 м;

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками 14 с активным движением кистей сверху-вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат);

– броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения).

Техническая подготовка

Техническая подготовка – вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «волейбол».

1 год обучения.

Обучение техническим приёмам волейбола Формирование двигательных умений владения мячом («чувство мяча»).

Броски и ловля мяча:

- бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля;
- бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля;
- перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками;
- бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками;
- бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля;
- ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля;
- передача мяча в шеренге и по кругу;
- дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

Упражнения в парах:

- сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру;
- из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кого называли, тот и ловит», «Горячий мяч».

Технические приёмы волейбола.

Техника нападения.

Стойки: основная, низкая.

Перемещения:

- ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, 15 боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передача мяча двумя руками сверху:

- над собой на месте;
- с набрасывания партнёра на месте;
- в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте;

Передача мяча двумя руками снизу:

- над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте;
- передачи в стену.

Нападающий удар:

- имитация нападающего удара на месте (движение руки);
- имитация ударного движения кистью по мячу;

- нападающий удар по мячу с места (через сетку) с наброса, без прыжка.

Подача мяча:

- нижняя прямая или верхняя прямая в стену;
- через сетку с расстояния 6 – 9 метров.

Техника защиты. Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

2 год обучения.

Совершенствование технических приёмов волейбола.

Формирование двигательных навыков владения мячом («чувство мяча») Броски и ловля мяча:

- бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля;
- бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля;
- перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками;
- бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками;
- бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля;
- удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля;
- ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками;
- передача мяча двумя 16 руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу;
- дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

Упражнения в парах:

- сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру;
- из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кого называли, тот и ловит», «Горячий мяч».

Технические приёмы волейбола.

Техника нападения.

Стойки: основная, низкая. Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передача мяча двумя руками сверху:

- над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте;
 - в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте;
- Передача мяча двумя руками снизу над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния (на месте); на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра.

Нападающий удар:

- ритм разбега в один шаг;
- имитация ударного движения кистью по мячу: стоя и в прыжке;

- броски теннисного (хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега в один шаг; нападающий удар в пол – стену (стоя); удар по мячу в держателе (стоя и в прыжке);

- удар по мячу с собственного подбрасывания в стену; нападающий удар через сетку с наброса, без прыжка.

Подача мяча:

- в стену (расстояние 7 метров, отметка 1,5-2 метра от пола);

- через сетку (расстояние 7-9 метров). 17 Техника защиты Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

Приём мяча: приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром через сетку (на месте и после перемещения); приём мяча в зоне 6 с наброса в зону 3.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – вид спортивной подготовки, направленный на формирование у обучающихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья. История развития волейбола: история возникновения волейбола как вида спорта; характеристика волейбола.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях волейболом; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

2 год обучения.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях волейболом; режим дня, закаливание организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

Сведения о строении и функциях организма человека: сердечнососудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в спортивных соревнованиях – является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения.

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях.

Наиболее подготовленные обучающиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

Инструкторская практика

Инструкторская практика – вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения.

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения.

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса 20 общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

Судейская практика

Судейская практика – вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «волейбол».

1 и 2 годы обучения.

Правила вида спорта «волейбол».

7. Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Обучение по Программе осуществляется в очной форме.

При реализации Программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) учебно-тренировочные занятия.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочные занятия с группой. Учебно-тренировочные занятия также могут проводиться с подгруппой или индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждённым распорядительным актом Учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в академических часах, продолжительностью 45 минут. Допускается проведение сдвоенных учебно-тренировочных занятий. Занятия начинаются не ранее 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Количество обучающихся в группе, а также режим учебно-тренировочных занятий представлены в Таблице № 7

Таблица № 7

Группа спортивно-оздоровительного этапа (базовый уровень)/год обучения (далее – СОГ-1(о), СОГ-2(о))	Число учебно-тренировочных занятий в неделю, продолжительность занятий (час.)	Минимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы	Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час.)
СОГ-1(о),	2 раза по 2 часа	14	18	4

СОГ-2(о)	(2 по 90 минут (45+45 минут) или 4 раза по 1 часу (4 по 45 минут)			
----------	---	--	--	--

Одной из форм организации учебно-тренировочного процесса является самостоятельная работа по индивидуальным планам, которая используется в случаях невозможности проведения тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятий (выезд на учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, болезнь, отпуск тренера-преподавателя, праздничные выходные дни).

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма вида спортивной подготовки Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

8. Материально-технические условия реализации Программы.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	2
2	Раздевалка для спортсменов	4
3	Волейбольные стойки	2 пары
4	Волейбольная сетка	2
5	Мячи волейбольные	15
6	Мячи набивные	6
7	Эспандеры	10
8	Скакалки	15
9	Ноутбук	1
10	Тренажеры	5

9. Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе.

Воспитательная работа предполагает тесное единство духовно-нравственного, умственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающихся.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий, направленное на формирование личности обучающегося - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, спортивной школы, основного коллектива, тренера - преподавателя, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является обучающийся.

Виды воспитания:

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и

верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное воспитание: развитие моральноволевых качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить психические нагрузки.

3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру-преподавателю.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

Средства: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы: нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования их личности является спортивный коллектив.

Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающемуся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания обучающихся принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

10. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова

2. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н.

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000., 368 с.

4. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2003., 112 с.

5. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. - М.: Издательский центр «Академия», 2004, 396 с.

6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:

Советский спорт, 2009 г., 109 с.

7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г., 255 с.

8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г., 127 с.

9. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004 г., 520 с.

10. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г., 160 с.

11. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

13. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.

14. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с. с ил.

15. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009.- 45 с.

16. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с., Физкультура и спорт, 1978. – 334 с.

17. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-22-е издание. В.С. Родиченко и др. – М, ФиС, 2010 г., 144 с.

18. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1988., 192 с.

19. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт.1982.