

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 80 г. Челябинска»

ПРИНЯТА

на заседании научно-
методического совета
от «30» августа 2018г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по ВР
В.В. Воронин / Воронин С.С. /

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ
«Гимназия № 80 г. Челябинска»
А.В. Макарова / Макарова А.В. /
«30» августа 2018г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Кузьмин Е.А.,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	
1.1. Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность педагога дополнительного образования в рамках образовательной деятельности.....	с.3
1.2. Направленность Программы.....	с.4
1.3. Актуальность Программы.....	с.4
1.4. Отличительные особенности Программы.....	с.5
1.5. Адресат Программы.....	с.7
1.6. Цель Программы.....	с.7
1.7. Задачи Программы.....	с.7
1.8. Объём Программы.....	с.10
1.9. Форма обучения.....	с.10
1.10. Виды занятий.....	с.10
1.11. Срок освоения Программы.....	с.11
1.12. Режим занятий.....	с.11
2. Учебно-тематический план Программы (1 год обучения).....	с.11
3. Содержание Программы (1 год обучения).....	с.12
4. Планируемые результаты освоения Программы (1 год обучения).....	с.14
5. Учебно-тематический план Программы (2 год обучения).....	с.15
6. Содержание Программы (2 год обучения).....	с.18
7. Планируемые результаты освоения Программы (2 год обучения).....	с.19
8. Календарный учебный график.....	с.21
9. Зачётные требования к Программе (Фонд оценочных средств).....	с.31
10. Учебно-методический комплекс Программы.....	с.32
11. Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса.....	с.34
12. Кадровое обеспечение	с.34
Приложение.....	с.35

1. Пояснительная записка

1.1. Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность педагога дополнительного образования в рамках образовательной деятельности

Деятельность педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол» (далее – Программа), регламентируется следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014г. №1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Закон Челябинской области от 29 августа 2013 г. №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области»;
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 80 г. Челябинска»;
- Программа развития МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» на период 2015-2020г.;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска».

1.2. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на:

- формирование и развитие физических способностей, морально-волевых способностей и здорового образа жизни обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в физкультурно-спортивном развитии;
- развитие и поддержку обучающихся, проявивших интерес и определенные способности к такой спортивной игре, как волейбол.

1.3. Актуальность Программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г., принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности

российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

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

На уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Их недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Занятия по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе позволяют обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий юный волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

1.4. Отличительные особенности Программы

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с

учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Программа является *модифицированной* и разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформирована на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыта работы спортивных школ по волейболу. В основе программы – типовая учебная программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук).

Уникальность Программы заключается в следующих аспектах:

- выделены учебные часы на разучивание и совершенствование тактических приемов;
- выделены учебные часы на соревновательную деятельность;
- большее количество учебных часов на общую и специальную физическую подготовку.

Методологической основой программы являются:

- компетентностный подход (В.И. Байденко, Н.В. Баграмова, В.А. Болотов, И.А. Зимняя, А.В. Хуторской), ставший методологической основой модернизации образования;
- личностно-ориентированный подход (Б.Г. Ананьев, Е.В. Бондаревская), который признает индивидуальность и самоценность личности, обеспечивает развитие личности через организацию ее деятельности.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,

- объяснительно-иллюстративный метод, который способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков,
- репродуктивный метод, который позволяет осуществить контроль за тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками.

1.5. Адресат Программы: обучающиеся в возрасте 12 – 17 лет.

В этом возрасте заканчивается формирование двигательного анализатора, что имеет огромное значение для формирования выносливости, ловкости, необходимых в трудовой деятельности. Также данный период является сенситивным для развития таких качеств, как быстрота, взрывная сила и внимание.

В этот возрастной период ярко выражена потребность в самореализации, коллективизме и самоопределении. Эти возрастные особенности эффективно используются именно в командной игре.

1.6. Цель Программы: формирование мотивации к регулярным занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, а также укрепление здоровья обучающихся посредством спортивной игры волейбол.

1.7. Задачи Программы:

1 год обучения

Образовательные (предметные):

- 1) знать общие основы волейбола;
- 2) расширять представление о технических приемах в волейболе;
- 3) учиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- 4) уметь играть по упрощенным правилам игры;
- 5) осваивать понятия терминологии и жестикуляции;
- 6) осваивать навыки технической подготовки волейболиста;
- 7) осваивать технику перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- 8) осваивать технику верхних передач;

- 9) осваивать технику передач снизу;
- 10) осваивать технику верхнего приема мяча;
- 11) осваивать технику нижнего приема мяча;
- 12) осваивать технику подачи мяча снизу.

Развивающие (метапредметные):

1) формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) формировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) осваивать нормы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Воспитательные (личностные):

1) формировать ответственное отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем

взаимопонимания;

3) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) формировать ценность здорового и безопасного образа жизни.

2 год обучения

Образовательные (предметные):

- 1) уметь играть по правилам;
- 2) осваивать технику верхней прямой подачи мяча;
- 3) осваивать технику нападающего удара;
- 4) осваивать навыки судейства;
- 5) уметь управлять своими эмоциями;
- 6) знать методы тестирования при занятиях волейболом;
- 7) знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- 8) учиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- 9) осваивать технику блокировки в защите;
- 10) осваивать технику обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Развивающие (метапредметные):

1) формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) формировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) осваивать нормы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Воспитательные (личностные):

1) формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

1.8. Объем Программы: программа рассчитана на 2 года обучения; 324 часа, по 162 часа в первый и во второй годы обучения.

1.9. Форма обучения: очная

1.10. Виды занятий:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной Программе являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.11. Срок освоения Программы: 2 года.

1.12. Режим занятий: 162 часа в год; 4,5 часа в неделю у группы каждого года обучения: занятия 3 раза в неделю; продолжительность занятия – 1-2 урока по 45 минут каждый с 10-минутным перерывом.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПиН 2.4.43172 -14, пункт 8.3)

2. Учебно-тематический план Программы (1 год обучения)

№ п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы аттестационного контроля</i>
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5		
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные	59	1	58	Выполнение контрольных тестов на развитие

	упражнения)				физических качеств
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	1	13	Выполнение приёмов и передач мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямой нападающий удар.
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	39		39	
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	21	1	20	
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Передача мяча над собой, подача мяча, Передача мяча из 4й во 2ю зону.
<i>Итого:</i>		162	8	154	

3. Содержание Программы (1 год обучения)

Введение

Теория: история возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

Практика: ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты, подвижные игры: «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место». Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол - «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол - «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория: значение технической подготовки в волейболе.

Практика: стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория: правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика: Передача мяча над собой, подача мяча, Передача мяча из 4й во 2ю зону.

4. Планируемые результаты освоения Программы (1 год обучения)

Образовательные (предметные):

- 1) знание общих основ волейбола;
- 2) общее представление о технических приемах в волейболе;
- 3) умение правильно распределять свою физическую нагрузку;
- 4) умение играть по упрощенным правилам игры;
- 5) владение понятиями терминологии и жестикуляции;
- 6) владение навыками технической подготовки волейболиста;
- 7) владение техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- 8) владение техникой верхних передач;
- 9) владение техникой передач снизу;
- 10) владение техникой верхнего приема мяча;
- 11) владение техникой нижнего приема мяча;
- 12) владение техникой подачи мяча снизу.

Метапредметные:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные:

1) ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.

5. Учебно-тематический план Программы (2 год обучения)

№ п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы аттестационного контроля</i>
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России.	4	4		

	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.				
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП). (Подготовительные упражнения). Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	36		36	Определение уровня развития физических качеств
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, прямой нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, прием мяча сверху двумя руками,	81	2	79	Передачи над собой, подача в 6, 1, 5 зоны.

	блокирование. Техника игры в нападении: командные действия, система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4, групповые действия, индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара. Тактика игры в защите: система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита, групповые действия, взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих, индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.				
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология. Игры по волейболу между классами. Соревнования по волейболу.	27	1	25	Результат выступления на соревнованиях
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4	1	4	Передача мяча над собой, подача мяча, Передача мяча из 4й во 2ю зону.

<i>Итого:</i>	162	8	154	
----------------------	------------	----------	------------	--

6. Содержание Программы (2 год обучения)

Введение

Теория: правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика: ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП)

Теория: значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование. Командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Индивидуальные действия: выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита. Групповые действия: взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих.

Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика: специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания

Теория: комплекс «ГТО».

Практика: передача мяча над собой, подача мяча, Передача мяча из 4й во 2ю зону.

7. Планируемые результаты освоения Программы (2 год обучения)

Образовательные (предметные):

- 1) умение играть по правилам;
- 2) владение техникой верхней прямой подачи мяча;
- 3) владение техникой нападающего удара;
- 4) владение навыками судейства;
- 5) умение управлять своими эмоциями;
- 6) знание методов тестирования при занятиях волейбола;
- 7) знание основных понятий и терминов в теории и методике волейбола;
- 8) умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- 9) владение техникой блокировки в защите;
- 10) владение техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Метапредметные:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) владение нормами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные:

1) ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.

8. Календарный учебный график

Первый год обучения

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Каникулы – с 1 июня по 31 августа.

<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1-2		Групповые занятия	4 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортивный зал	
3-4		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Выполнение приёмов и передач
5-6		Групповые занятия	4 ч.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3-4. Обучение верхней передаче двумя руками	Спортивный зал	
7-8		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 4. Учебная игра.	Спортивный зал	
9-10		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3-4. Учебная игра.	Спортивный зал	
11-12		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче.	Спортивный зал	Выполнение приёмов и передач

				3. Изучение тактики первых и вторых передач. 4. Учебная игра.		
13-14		Групповые занятия	4 ч.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3-4. Тактика первых и вторых передач	Спортивный зал	
15-16		Групповые занятия	4 ч.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3-4. Тактика первых и вторых передач	Спортивный зал	
17-18		Групповые занятия	4 ч.	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Спортивный зал	Выполнение приёмов и передач
19-22		Групповые занятия	8 ч.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3-8. Физическая подготовка.	Спортивный зал	
23-26		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач. 4-8. Учебная игра.	Спортивный зал	Выполнение приёмов и передач
27-29		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи. 3-8. Учебная игра.	Спортивный зал	
30-		Групповые занятия	8 ч.	1. Развитие быстроты и прыгучести.	Спортивный	

33				2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3-8. Совершенствование навыков подач	зал	
34-37		Групповые занятия	8 ч.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3-8. Совершенствование навыков подач	Спортивный зал	
38-41		Групповые занятия	8 ч.	1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3-8. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	Спортивный зал	
42-45		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4-8. Учебная игра	Спортивный зал	Выполнение приёмов и передач
46-49		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4-8. Учебная игра.	Спортивный зал	
50-53		Групповые занятия	8 ч.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3-8. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Спортивный зал	
54-		Групповые занятия	8 ч.	1. Физическая подготовка.	Спортивный	

57				2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3-8. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	зал	
58-61		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3-8. Учебная игра.	Спортивный зал	Выполнение приёмов и передач
62-65		Групповые занятия	8 ч.	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3-8. Обучение прямому нападающему удару.	Спортивный зал	
66-69		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4-8. Учебная игра.	Спортивный зал	
70-73		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4-8. Учебная игра.	Спортивный зал	
74-75		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4-8. Учебная игра.	Спортивный зал	Выполнение приёмов и передач
76-77		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3. Подача мяча верхняя	Спортивный зал	

				прямая. 4. Учебная игра.		
78- 79		Групповые занятия	4 ч.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3-4. Обучение прямому нападающему	Спортивный зал	
80- 81		Групповые занятия	4 ч.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3-4. Обучение прямому нападающему удару	Спортивный зал	
82- 83		Групповые занятия	4 ч.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3-4. Обучение прямому нападающему удару	Спортивный зал	
84- 85		Групповые занятия	4 ч.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3-4. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	Спортивный зал	
86- 87		Групповые занятия	4 ч.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3-4. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Выполнение приёмов и передач
88- 89		Групповые занятия	4 ч.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3-4. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Спортивный зал	Выполнение нормативов

90-91		Групповые занятия	4 ч.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3-4. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	Спортивный зал	
92-93		Групповые занятия	4 ч.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением 3-4. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	Спортивный зал	
94-95		Групповые занятия	4 ч.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3-4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Выполнение приёмов и передач
96-97		Групповые занятия	4 ч.	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям. 3-4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	Спортивный зал	
98-99		Групповые занятия	4 ч.	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям. 3-4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	Спортивный зал	
100-		Групповые занятия	4 ч.	1. Обучение защитным действиям.	Спортивный зал	

101				2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3-4. Совершенствование навыков нападающего удара		
102-103		Групповые занятия Подвижные игры	13 ч.	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4-13. Учебная игра.	Спортивный зал	
104-105		Групповые занятия	4 ч.	Контрольно-оценочные переводные испытания	Спортивный зал	Выполнение нормативов
Всего:			162			

Второй год обучения

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Каникулы – с 1 июня по 31 августа.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2		Групповые занятия	4 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортивный зал	
3-4		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
5-6		Групповые занятия Подвижные игры	4ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
7-8		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	

9-10		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
11-12		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Спортивный зал	Выполнение приёмов и передач
13-14		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
15-16		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
17-18		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
19-22		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
23-26		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал	
27-29		Групповые занятия Подвижные игры	6 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал	
30-33		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал	
34-37		Групповые занятия Подвижные игры	8ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спортивный зал	
38-		Групповые	8ч.	Прямой нападающий удар.	Спортивный	

41		вые занятия Подвижные игры		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	зал	
42-45		Групповые занятия Подвижные игры	8ч.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал	Выполнение приёмов и передач
46-49		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал	
50-53		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал	
54-57		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Спортивный зал	
58-61		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	
62-65		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	
66-69		Групповые занятия Подвижные игры	8 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	
70-73		Групповые занятия Соревнования	8 ч.	Первенство гимназии по волейболу среди команд юношей и девушек 5-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	Спортивный зал	
74-75		Групповые занятия	4 ч.	Развитие спец.силы. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	
76-77		Групповые занятия Эстафета	4 ч.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Выполнение нормативов
78-		Групповые	4 ч.	Развитие гибкости. Нападающий удар по мячу,	Спортивный зал	

79		занятия		подброшенному партнером.		
80-81		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
82-83		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
84-85		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
86-87		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
88-89		Групповые занятия Подвижные игры	4ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Спортивный зал	
90-91		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
92-93		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
94-95		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	
96-97		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал	
98-99		Групповые занятия	4ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным	Спортивный зал	

		Подвижные игры		зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
100-101		Групповые занятия Подвижные игры	4 ч.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Спортивный зал	
102-103		Групповые занятия Подвижные игры	13 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	
104-105		Групповые занятия	4 ч.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Спортивный зал	Выполнение нормативов
Всего:			162			

9. Зачетные требования к Программе

1 год обучения. Текущая аттестация

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачётные требования
Выполнение приёмов и передач	Достаточный	Передача сверху у стены 15, подача нижняя прямая 3 из 8.
	Средний	Передача сверху у стены 20, подача нижняя прямая 5 из 8.
	Высокий	Передача сверху у стены 30, подача нижняя прямая 8 из 8.

1 год обучения. Промежуточная аттестация

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачётные требования
Выполнение приёмов и передач	Достаточный	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 – 3 из 8 Подача верхняя прямая 3 из 8 Нападающий удар прямой: 4 из 8
	Средний	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 – 5 из 8 Подача верхняя прямая 5 из 8

		Нападающий удар прямой: 4 из 8
	Высокий	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 – 8 из 8 Подача верхняя прямая 8 из 8 Нападающий удар прямой: 7 из 8

2 год обучения. Текущая аттестация

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачётные требования
Выполнение приёмов и передач	Достаточный	Передача сверху у стены 30
	Средний	Передача сверху у стены 35
	Высокий	Передача сверху у стены 40

Итоговая аттестация по результатам освоения Программы

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачётные требования
Участие в соревнованиях, конкурсах, соревнованиях	Достаточный	Призовое место в районных соревнованиях по волейболу (в течение учебного года)
	Средний	Призовое место в городских соревнованиях по волейболу (в течение учебного года)
	Высокий	Призовое место в региональных соревнованиях по волейболу (в течение учебного года)

10. Учебно-методический комплекс Программы

№ п/п	Структура учебно-методического комплекса	Содержание структурных компонентов
1	Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса	п.11
2	Формы аттестации	Выполнение приёмов и передач, участие в соревнованиях, конкурсах,

		олимпиадах
3	Оценочные материалы	Приложение
4	Методические материалы	Форма обучения – очная. Методы обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой) и воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др. Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая. Формы организации учебного занятия: игра, конкурс, мастер-класс, практическое занятие. Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.
5	Список литературы	1. Банников, А.М.; Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001. 2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000. 3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985

		(ГСС). 4. Железняк, Ю.Д.; Ивойлов, А.В. Волейбол. - М., 1991. 5. Железняк, Ю.Д.; Кунянский, В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
--	--	--

11. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Технические средства обучения		
1	волейбольные мячи	15шт.
2	набивные мячи	5 шт.
3	гимнастические скакалки для прыжков	15 шт.
4	волейбольная сетка	1 шт.
5	гимнастические маты	6 шт.
6	перекладины для подтягивания в висе	3 шт.
7	«Эспандер лыжника»	3 шт.
II. Мебель		
1	гимнастические скамейки	5 шт.
2	гимнастическая стенка	6 пролетов.

12. Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

Контрольные нормативы
по технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены.
3. Подача нижняя.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая
3. Нападающий удар прямой:

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения
(юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,0	4,8
2	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	-	-
3	Прыжок в длину с места, см	185	200	216	230
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	58	63
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,7 13,0	8,2 13,8

**Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения
(девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,6
2	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	-	-
3	Прыжок в длину с места,	165	175	200	210
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	46	50
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,7 10,8	6,5 13,5

Спортивные игры и эстафеты

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.

2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается.

3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера

в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.