

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Сухоложский многопрофильный техникум»
(ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2
от «05» декабря 2023г.

Утверждаю:
Приказом директор ГАПОУ СО
«Сухоложский многопрофильный
техникум»

от «05» декабря 2023г. № 155/2-90

Директор
«05» декабря 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Футбольный мир»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Козлов Игорь Валентинович
педагог дополнительного образования

г. Сухой Лог, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1.1. Пояснительная записка:	3
Нормативно-правовая основа общеразвивающей программы	3
Направленность общеразвивающей программы	3
Актуальность общеразвивающей программы	4
Отличительные особенности программы	5
Адресат общеразвивающей программы	5
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	6
Объём и срок освоения программы	6
Особенности организации образовательного процесса	6
Форма организации образовательного процесса	6
Виды занятий	7
Форма подведения результатов	7
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Учебный (тематический) план	7
1.4. Содержание учебного (тематического) плана	12
1.5. Планируемые результаты	16
2. Организационно-педагогические условия	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы	22
2.3. Материально-техническое обеспечение	22
Кадровое обеспечение	23
Методические материалы	23
3. Формы аттестации	23
4. Список литературы	31

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее Программа) разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р,

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;

Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 №ВК-1232/09;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

СанПиН 1.2.365-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон об образовании), дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Направленность общеразвивающей программы

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая самостоятельность, педагог помогает решить те задачи, которые встанут перед подростками в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогу важно создать для обучающихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Педагог поддерживает природное любопытство обучающихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, обучающиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Программа учебно-тренировочных занятий по волейболу создана опираясь на типовую учебную программу 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). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Актуальность общеразвивающей программы

Актуальность настоящей программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у обучающихся, а также их физического развития. Особо актуально это в юношеском возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Новизна данной программы заключается в том, что в программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой обучающиеся получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у обучающихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких

физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота. Для этого используются здоровьесберегающие технологии – средства двигательной направленности: движение; физические упражнения; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); специально организованная двигательная активность (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков). Ценность активной игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу подростка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Отличительные особенности программы

Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря. Спортсмен - футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Специфика организации обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Адресат общеразвивающей программы

Программа рассчитана на работу с обучающимися 15-20 лет. В программу принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям по футболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Количество обучающихся в группах - 15 – 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» реализуется на базе ГАПОУ СО «Сухоложский

многопрофильный техникум». Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по два часа (45/45) с перерывом 10 мин.

Объём и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» рассчитана на 1 год. Режим работы для групп в период с января по июнь - два раза в неделю по два часа (всего – 84 часа); в период с сентября по декабрь – два раза в неделю по 2 часа (всего – 60 часа). Общее количество 144 часа. Срок реализации Программы 1 год.

Особенности организации образовательного процесса

Главными принципами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Создание условий для развития личности юных футболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных футболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по футболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Форма организации образовательного процесса

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, районные, областные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по футболу. Главная задача педагога – дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники футбола. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Форма подведения результатов

Основной показатель работы секции по футболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

Контрольные упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

1.2. Цели и задачи программы

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Целью Программы является физическое развитие подростков, сохранение и укрепление их здоровья посредством обучения игре в футбол, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной **цели** связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; содействовать гармоническому физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;

- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формировать знания о правилах и судействе соревнований;

- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.3. Учебный (тематический) план

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля

1	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники остановок, стоек	2	1	1	Педагогическая диагностика
2	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	2	1	1	Контрольные нормативы
3	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	2		2	Контрольные нормативы
4	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	2		2	Тестовые задания, Контрольные нормативы
5	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	2		2	Педагогическая диагностика
6	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра	2		2	Педагогическая диагностика
7	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра	2	1	1	Педагогическая диагностика
8	ПТБ. Бег. ОРУ Контрольная игра.	2		2	Педагогическая диагностика
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра	2		2	Контрольные нормативы
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра	2	1	1	Педагогическая диагностика
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафета, игра	2		2	Педагогическая диагностика
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2	1	1	Педагогическая диагностика
13	ПТБ. ОРУ. Контрольная игра.	2		2	Контрольные нормативы
14	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2	1	1	Педагогическая диагностика
15	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу, в ворота, игра	2		2	Педагогическая диагностика
16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий, игра	2		2	Педагогическая диагностика

17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (против игрока)	2	1	1	Педагогическая диагностика
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча	2		2	Педагогическая диагностика
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча (варианты ведения мяча), игра	2	1	1	Педагогическая диагностика
20	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия (индивидуальные и групповые), игра	2	1	1	Педагогическая диагностика
21	ПТБ. ОРУ. Контрольная игра	2		2	Контрольные нормативы
22	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия	2		2	Педагогическая диагностика
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия	2		2	Педагогическая диагностика
24	Командные действия в нападении	2	1	1	Контрольные нормативы
25	ПТБ. ОРУ. Контрольная игра	2		2	Контрольные нормативы
26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей.	2	1	1	Педагогическая диагностика
27	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра	2		2	Педагогическая диагностика
28	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой, комплексное развитие психомоторных способностей	2		2	Педагогическая диагностика
29	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	2	1	1	Педагогическая диагностика
30	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие способностей координации	2		2	Педагогическая диагностика
31	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы»	2		2	Педагогическая диагностика

32	ПТБ. Бег. ОРУ Контрольная игра	2		2	Контрольные нормативы
33	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, игры, игра на внимание	2	1	1	Педагогическая диагностика
34	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам	2	1	1	Педагогическая диагностика
35	ПТБ. Бег. ОРУ Игра по правилам	2		2	Педагогическая диагностика
36	ПТБ. Бег. ОРУ Игра по правилам	2		2	Педагогическая диагностика
37	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы»	2		2	Педагогическая диагностика
38	ПТБ. Бег. ОРУ ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы» Контрольная игра	2		2	Контрольные нормативы
39	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, игры, игра на внимание	2		2	Педагогическая диагностика
40	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам	2	1	1	Педагогическая диагностика
41	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам	2		2	Педагогическая диагностика
42	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам	2		2	Тестовые задания, Контрольные нормативы
43	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники остановок, стоек	2	1	1	Педагогическая диагностика
44	Тестирование. ОРУ техника нападения. Игра.	2	1	1	Педагогическая диагностика
45	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения	2		2	Педагогическая диагностика
46	ПТБ. ОРУ техника нападения, игра	2		2	Педагогическая диагностика
47	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения, игра	2		2	Педагогическая диагностика
48	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра	2		2	Педагогическая диагностика
49	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра	2	1	1	Педагогическая диагностика

50	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2		2	Контрольные нормативы
51	ПТБ. ОРУ Контрольная игра.	2		2	Контрольные нормативы
52	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра	2	1	1	Педагогическая диагностика
53	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра	2		2	Педагогическая диагностика
54	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра	2		2	Педагогическая диагностика
55	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2	1	1	Контрольные нормативы
56	ПТБ. ОРУ. Контрольная игра.	2		2	Контрольные нормативы
57	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2	1	1	Педагогическая диагностика
58	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу, в ворота, игра	2		2	Педагогическая диагностика
59	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий, игра	2		2	Педагогическая диагностика
60	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (против игрока)	2	1	1	Педагогическая диагностика
61	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча	2		2	Педагогическая диагностика
62	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча (варианты ведения мяча), игра	2	1	1	Педагогическая диагностика
63	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия (индивидуальные и групповые), игра	2	1	1	Педагогическая диагностика
64	ПТБ. ОРУ. Контрольная игра	2		2	Контрольные нормативы
65	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия	2		2	Педагогическая диагностика
66	Командные действия в нападении	2	1	1	Контрольные нормативы

67	ПТБ. ОРУ. Контрольная игра	2		2	Контрольные нормативы
68	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей.	2	1	1	Педагогическая диагностика
69	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие.	2		2	Педагогическая диагностика
70	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра	2		2	Педагогическая диагностика
71	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой, комплексное развитие психомоторных способностей	2	1	1	Педагогическая диагностика
72	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2		2	Тестовые задания, Контрольные нормативы
	Итого	144	27	117	

1.4. Содержание учебного (тематического) плана

Правила техники безопасности.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Выполняются с целью оздоровления, воспитания физических качеств, спортивной разминки.

1. Упражнения для мышц шеи
 - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
 - то же, но руки за головой, с преодолением сопротивления рук;
 - круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад);
2. Упражнения для рук и плечевого пояса
 - сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах;
 - круговые движения и махи руками в различных направлениях;

- рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища;
 - переход из упора присев в упор лежа и наоборот.
3. Упражнения для мышц спины
 - наклоны и повороты туловища вперед и назад в и.п. стоя;
 - поднимание и опускание туловища в и. п. лежа на животе;
 - поднимания и махи ногами назад в и.п. лежа на животе; то же с одновременным симметричным или асимметричным подниманием рук;
 - удержание поднятых рук и ног в и.п. лежа на животе.
 4. Упражнения для мышц брюшного пресса (передняя поверхность туловища)
 - поднимания туловища из и.п. лежа на спине;
 - поднимания, махи, круговые движения («велосипед») в и.п. упор сидя или лежа на спине;
 - одновременные движения руками и ногами в и.п. упор сидя или лежа на спине.
 5. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища
 - поднимания, махи ногами из и.п. лежа на боку;
 - пружинящие наклоны туловища в сторону из и.п. стоя;
 - поднимания – опускания таза из и.п. лежа на боку.
 6. Упражнения для ног и мышц таза
 - упражнения для стоп и голени: поднимание на носки, полуприсед, ходьба на носках, прыжки и подскоки на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок;
 - упражнения для бедер и голени: приседания, выпады в различных направлениях, ходьба в полуприседе и приседе, бег на месте с высоким подниманием бедра и др.;
 - упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: круговые движения тазом стоя, глубокие наклоны вперед с захватом голени, полушпагат, шпагат, глубокие пружинящие выпады, махи ногами с большой амплитудой.
 7. Упражнения на расслабление. Эти упражнения обязательно присутствуют в комплексе ОРУ, выполняя функцию восстановления дыхания и снятия излишнего напряжения мышц. Свободные дугообразные движения руками в сочетании с подниманием на носки, полуприседом, полунаклоном; встряхивания кистями, предплечьями, плечами, опускание расслабленных рук вниз с акцентом на выдох и расслабление верхней части туловища и рук, размахивания расслабленными руками и встряхивания ног в различных и.п.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.

- Ловля низколетящего мяча вратарем.

Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием,

прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования

ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

1.5. Планируемые результаты

В конце изучения Программы планируется снижение уровня заболеваемости подростков, повышение социальной адаптации обучающихся, сформированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в спартакиаде ОУ, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

По окончании изучения **Программы** обучающиеся должны:

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в футбол;
- понятия терминологии и жестикуляции;

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.
- играть по упрощенным правилам игры;

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Январь – июнь

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование темы	Место проведения	Форма аттестации/ контроля
1		2	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники остановок, стоек	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
2		2	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
3		2	ПТБ .Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	Спортивный зал	Контрольные нормативы
4		2	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	Спортивный зал	Тестовые задания, Контрольные нормативы
5		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
6		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
7		2	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
8		2	ПТБ. ОРУ Контрольная игра.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
9		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра	Спортивный зал	Контрольные нормативы
10		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
11		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафета, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
12		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
13		2	ПТБ. ОРУ. Контрольная игра.	Спортивный зал	Контрольные нормативы

14		2	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
15		2	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу, в ворота, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
16		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
17		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (против игрока)	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
18		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
19		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча (варианты ведения мяча), игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
20		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия (индивидуальные и групповые), игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
21		2	ПТБ. ОРУ. Контрольная игра	Спортивный зал	Контрольные нормативы
22		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
23		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
24		2	Командные действия в нападении	Спортивный зал	Контрольные нормативы
25		2	ПТБ. ОРУ. Контрольная игра	Спортивный зал	Контрольные нормативы
26		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
27		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие psychomotorных способностей, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
28		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой, комплексное развитие psychomotorных способностей	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
29		2	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	Спортивный зал	Педагогическая диагностика

30		2	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей, координаций	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
31		2	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы»	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
32		2	ПТБ. Бег. ОРУ Контрольная игра	Спортивный зал	Контрольные нормативы
33		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, игры, игра на внимание	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
34		2	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
35		2	ПТБ. Бег. ОРУ Игра по правилам	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
36		2	ПТБ. Бег. ОРУ Игра по правилам	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
37		2	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы»	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
38		2	ПТБ. Бег. ОРУ ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы» Контрольная игра	Спортивный зал	Контрольные нормативы
39		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, игры, игра на внимание	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
40		2	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
41		2	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
42		2	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам	Спортивный зал	Тестовые задания, Контрольные нормативы

Сентябрь - декабрь

№	Дата	Количество часов	Наименование темы	Место проведения	Форма аттестации/ контроля
1		2	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники остановок, стоек	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
2		2	Тестирование. ОРУ техника нападения. Игра.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
3		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
4		2	ПТБ. ОРУ техника нападения, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
5		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
6		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
7		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
8		2	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
9		2	ПТБ. ОРУ Контрольная игра.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
10		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
11		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
12		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
13		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
14		2	ПТБ. ОРУ. Контрольная игра.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
15		2	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
16		2	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу, в ворота, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика

17		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
18		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (против игрока)	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
19		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
20		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча (варианты ведения мяча), игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
21		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия (индивидуальные и групповые), игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
22		2	ПТБ. ОРУ. Контрольная игра	Спортивный зал	Контрольные нормативы
23		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
24		2	Командные действия в нападении	Спортивный зал	Контрольные нормативы
25		2	ПТБ. ОРУ. Контрольная игра	Спортивный зал	Контрольные нормативы
26		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
27		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
28		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
29		2	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой, комплексное развитие психомоторных способностей	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
30		2	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	Спортивный зал	Тестовые задания, Контрольные нормативы

2.2. Условия реализации программы

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по футболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с футбольной разметкой площадки, футбольными воротами.

Спортивный инвентарь:

футбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

футбольные ворота и сетки;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие.

Кадровое обеспечение

Педагог – руководитель физического воспитания

Методические материалы

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

3. Формы аттестации

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве техникума по волейболу;
- Участие в товарищеских играх ГО Сухой Лог;
- Участие сборной команды техникума в первенстве города по волейболу

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы

По технической подготовке.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
5. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
6. Подача верхняя прямая на точность.
7. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
8. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
9. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
10. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
11. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

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. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
3. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девушки	Юноши
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9

2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Приемные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Контрольные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)
		1-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4

2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3
4.	Подача на точность: 16-17 лет-	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	

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

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы подготовки
1.	Длина тела, см	—
2.	Бег 30 м, с	5,5
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—
5.	Прыжок в длину с места, см	185
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0

8.	Становая сила, кг	70
----	-------------------	----

Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы подготовки
1.	Длина тела, см	—
2.	Бег 30 м, с	5,9
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—
5.	Прыжок в длину с места, см	165
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0
8.	Становая сила, кг	55

Контрольные нормативы по технической подготовке(девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	—

4.	Подача на точность: 16-17 лет- в прыжке	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	

Контрольные нормативы по тактической подготовке(девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	—
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	3

5.	Блокирование одиночные нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	4
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	4

**Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке
(девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)
1.	Прием снизу, верхняя передача	5
2.	Нападающий удар, блокирование	—
3.	Блокирование - вторая передача	—
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	5

4. Список литературы

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями)
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»(с изменениями на 30 сентября 2020 года)
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Сайты

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minstm.gov.ru.
2. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru.
4. Электронно-библиотечная система «Знаниум» www.znanium.com