

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДЮСШ «Мелекесского района»
(протокол №2 от «26» мая 2023г.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского
района»

Р.Ж.Салихов

Приказ от «29» мая 2023г. № 36-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: углубленный
Срок реализации: 2 года – 552 часа
Возраст обучающихся: 13–17 лет

Автор-составитель:
Корнекшева Виктория Валерьевна,
заместитель директора по СМР

с. Тиинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразова- тельной общеразвивающей программы:	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	5
1.3.Содержание программы	5
1.4.Планируемые результаты	11
2.Комплекс организационно-педагогических условий:	12
2.1.Календарный учебный график	12
2.2.Условия реализации программы	39
2.3.Формы аттестации (контроля)	39
2.4.Оценочные материалы	40
2.5.Методические материалы	40
2.6. Воспитательный компонент программы	40
3.Список литературы	41

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа *физкультурно-спортивной направленности* «Волейбол» предназначена для реализации учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»).

Программа «Волейбол» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утвержденные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 г.);
11. Устав МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;
12. Положение о порядке приема, перевода, отчисления обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;

13. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» состоит в том, что она позволяет привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Новизна программы состоит в том, что она:

– Опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие духовно-нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания;

– Основана на комплексном подходе к воспитанию обучающихся, умеющих жить в современных социально-экономических условиях: готовых к принятию решений, компетентных, мобильных, с высокой культурой общения.

Отличительная особенность программы заключается в её социальной направленности. В данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе представлен начальный этап подготовки и отсутствуют этапы спортивной подготовки, поэтому программа доступна и для детей с ОВЗ (нарушением речи и слабослышащим).

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. она дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Уровень освоения содержания образования – углубленный.

Стартовый (ознакомительный) предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Базовый уровень предполагает освоение двигательных до уровня умений и устойчивых навыков и совершенствование изученных упражнений. Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений.

Углубленный уровень предполагает выстраивание индивидуальной траектории дальнейшего личностного, творческого, культурного и профессионального самоопределения обучающихся.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 13–17 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

В этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. В этом возрасте плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Необходимо учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» составляет два года. Основной учебно-тематический план составлен на 552 часа.

Форма обучения по данной программе: очная.

Наполняемость в учебных группах составляет 12-15 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии

здоровья. Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 276 часа. Обучающиеся по данной программе могут заниматься 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Воспитание гармонично развитого как в физическом, так и в моральном плане человека, имеющего потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, желающего сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Овладение технико-тактическим арсеналом волейбола.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить техническим элементам и правилам волейбола;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях волейболом.

Развивающие:

- развить тактические навыки и умения в волейболе;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	2	2	-	
3	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	4	2	2	
4	Оснащение спортсмена.	4	2	2	Опрос
5	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	6	4	2	
6	Общая физическая подготовка	58	2	56	Наблюдение
7	Специальная физическая подготовка	62	2	60	

	товка				
8	Техническая подготовка	42	4	38	
9	Тактическая подготовка	32	2	30	
10	Морально-волевая, психологическая подготовка	10	2	8	
11	Правила соревнований по спортивным видам единоборств	6	2	4	Опрос
12	Восстановительные мероприятия	18	2	16	Наблюдение
13	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях	26	2	24	Участие в соревнованиях
14	Контрольные нормативы	2	-	2	Наблюдение
15	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос
Всего часов:		276	32	244	

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Тема № 2. Год рождения волейбола.

Теория. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Тема № 3. Техника безопасности.

Теория. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Тема № 4. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.

Теория. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Практика. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Тема № 5. Оснащение спортсмена.

Тема № 6. Структура тренировочного занятия.

Теория. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

Тема № 7. Правила соревнований по волейболу.

Теория. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

Тема № 8. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Задачи общей физической подготовки. Направленность общей физической подготовки. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика. Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП). Разучивание и выполнение упражнений на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета. Разучивание и выполнение упражнений на растяжку, для развития равновесия, выносливости. Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с

места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами. Разучивание и выполнение упражнений на развитие быстроты: бег, эстафеты, скоростно-силовые упражнения. Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах. Подвижные игры и эстафеты.

Тема № 9. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Средства специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика. Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение координации, развитие вестибулярного аппарата, развитие гибкости, взрывной силы. Разучивание и выполнение подготовительных упражнений: перемещения, кувырки, выпрыгивания, упражнения с отягощениями, имитация ударов, атлетическая гимнастика, подтягивания на перекладине. Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности с различной скоростью (лесополоса, склон).

Тема № 10. Техническая подготовка.

Теория. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Практика. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии. Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

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

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокировании.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

Тема № 11. Тактическая подготовка.

Теория. Взаимосвязь технической и тактической подготовок.

Практика. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

Тема № 12. Морально-волевая, психологическая подготовка.

Теория. Морально-волевая и психологическая подготовка. Психологическая подготовка. Роль психологической подготовки в тренировочном процессе. Концентрация внимания.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений на концентрацию внимания.

Тема № 13. Правила соревнований по волейболу.

Теория. Специфика соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Возрастные группы. Спортивные ритуалы. Правила поведения спортсмена. Обязанности судьи при участниках.

Практика. Судейская практика (выполнение обязанностей судьи при участниках).

Тема № 14. Восстановительные мероприятия.

Теория. Гигиенические средства: режима дня, отдыха, питания. Соблюдение режима дня, отдыха и питания в период тренировок. Врачебный контроль и самоконтроль. Их значение и содержание. Необходимость регулярного обследования во врачебно- физкультурном диспансере. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частоты и ритма дыхания. Правила заполнения дневника спортсмена.

Практика. Составление режима дня, графика тренировок. Выполнение изменений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения физических упражнений. Заполнение дневника спортсмена.

Тема № 15. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория. Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение. Способы подготовки к соревнованиям.

Практика. Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Участие в учебных соревнованиях по волейболу.

Тема № 16. Контрольные нормативы.

Практика. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовки

Тема № 17. Заключительное занятие.

Теория. Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	2	2	-	
3	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	4	2	2	
4	Оснащение спортсмена.	4	2	2	
5	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	6	4	2	Опрос
6	Общая физическая подготовка	58	2	56	Наблюдение
7	Специальная физическая подготовка	62	2	60	
8	Техническая подготовка	42	4	38	
9	Тактическая подготовка	32	2	30	

10	Морально-волевая, психологическая подготовка	10	2	8	
11	Правила соревнований по спортивным видам единоборств	6	2	4	Опрос
12	Восстановительные мероприятия	18	2	16	Наблюдение
13	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях	26	2	24	Участие в соревнованиях
14	Контрольные нормативы	2	-	2	Наблюдение
15	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос
Всего часов:		276	32	244	

Тема № 1. Вводное занятие.

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Тема № 2. Год рождения волейбола.

Теория. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Тема № 3. Техника безопасности.

Теория. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Тема № 4. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.

Теория. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Практика. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Тема № 5. Оснащение спортсмена.

Тема № 6. Структура тренировочного занятия.

Теория. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

Тема № 7. Правила соревнований по волейболу.

Теория. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

Тема № 8. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Задачи общей физической подготовки. Направленность общей физической подготовки. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика. Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП). Разучивание и выполнение упражнений на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета. Разучивание и выполнение упражнений на растяжку, для развития равновесия, выносливости. Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами. Разучивание и выполнение упражнений на развитие

быстроты: бег, эстафеты, скоростно-силовые упражнения. Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах. Подвижные игры и эстафеты.

Тема № 9. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Средства специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика. Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение координации, развитие вестибулярного аппарата, развитие гибкости, взрывной силы. Разучивание и выполнение подготовительных упражнений: перемещения, кувырки, выпрыгивания, упражнения с отягощениями, имитация ударов, атлетическая гимнастика, подтягивания на перекладине. Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности с различной скоростью (лесополоса, склон). Тема № 10. Техническая подготовка.

Теория. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Практика. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии. Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

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

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокирование.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

Тема № 11. Тактическая подготовка.

Теория. Взаимосвязь технической и тактической подготовок.

Практика. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТПП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

Тема № 12. Морально-волевая, психологическая подготовка.

Теория. Морально-волевая и психологическая подготовка. Психологическая подготовка. Роль психологической подготовки в тренировочном процессе. Концентрация внимания.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений на концентрацию внимания.

Тема № 13. Правила соревнований по волейболу.

Теория. Специфика соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Возрастные группы. Спортивные ритуалы. Правила поведения спортсмена. Обязанности судьи при участниках.

Практика. Судейская практика (выполнение обязанностей судьи при участниках).

Тема № 14. Восстановительные мероприятия.

Теория. Гигиенические средства: режима дня, отдыха, питания. Соблюдение режима дня, отдыха и питания в период тренировок. Врачебный контроль и самоконтроль. Их значение и содержание. Необходимость регулярного обследования во врачебно- физкультурном диспансере. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частоты и ритма дыхания. Правила заполнения дневника спортсмена.

Практика. Составление режима дня, графика тренировок. Выполнение изменений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения физических упражнений. Заполнение дневника спортсмена.

Тема № 15. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория. Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение. Способы подготовки к соревнованиям.

Практика. Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Участие в учебных соревнованиях по волейболу.

Тема № 16. Контрольные нормативы.

Практика. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовки

Тема № 17. Заключительное занятие.

Теория. Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

По окончании программы обучающиеся должны знать правила волейбола, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в соревнованиях и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать историю развития волейбола в мире;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом;
- владеть техническими элементами и правилами волейбола;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

Метапредметными результатами являются:

- знать тактические навыки и умения волейбола;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в виде спорта - волейбол, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	46	138	276	21.07-31.08	01.09	31.08
2	46	138	276	21.07-31.08	01.09	31.08

Календарный учебный график 1 и 2 годов обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Объяснение, показ	2	<i>Вводное занятие.</i> История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	опрос
2	сентябрь			Объяснение, показ	2	Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	опрос
3	сентябрь			Объяснение, показ	2	<i>Техника безопасности:</i> требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрите-	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	лекция

						ля, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.		
4	сентябрь			Объяснение, показ	2	Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	лекция
5	сентябрь			Объяснение, показ	2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	лекция
6	сентябрь			Объяснение, показ	2	Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание,	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	лекция

						использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.		
7	сентябрь			Объяснение, показ	2	Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	самостоятельная и практическая работа на занятии
8	сентябрь			Объяснение, показ	2	Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	самостоятельная и практическая работа на занятии
9	сентябрь			Тренировка	2	О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	самостоятельная и практическая работа на занятии
10	сентябрь			Тренировка	2	Организация и проведение соревнований. Виды соревнований.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	самостоятельная и практическая работа на занятии
11	сентябрь			Тренировка	2	Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанно-	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	самостоятельная и практическая работа на занятии

						сти и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.		
12	сентябрь			Тренировка	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	самостоятельная и практическая работа на занятии
13	сентябрь			Тренировка	2	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
14	октябрь			Тренировка	2	ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
15	октябрь			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет

16	октябрь			Тренировка	2	Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями).	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
17	октябрь			Тренировка	2	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
18	октябрь			Тренировка	2	Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
19	октябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	Соревнования
20	октябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	Соревнования
21	октябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	Соревнования
22	октябрь			Тренировка	2	Медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
23	октябрь			Тренировка	2	Бег на короткие дистан-	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз-	зачет

						ции до 30 м, до 60 м.	ская СШ	
24	октябрь			Тренировка	2	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
25	октябрь			Тренировка	2	Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
26	октябрь			Тренировка	2	лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
27	ноябрь			Тренировка	2	Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
28	ноябрь			Тренировка	2	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «От-	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет

						гадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята»		
29	ноябрь			Тренировка	2	Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
30	ноябрь			Тренировка	2	Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
31	ноябрь			Тренировка	2	рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
32	ноябрь			Тренировка	2	прыжки через скакалку	Спортивный зал	зачет

						(частота вращения скакалки максимальная)	МБОУ Зерносовхозская СШ	
33	ноябрь			Тренировка	2	рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
34	ноябрь			Тренировка	2	имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
35	ноябрь			Тренировка	2	быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
36	ноябрь			Тренировка	2	одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
37	ноябрь			Тренировка	2	одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90 ⁰ , 180 ⁰	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
38	ноябрь			Тренировка	2	прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
39	ноябрь			Тренировка	2	прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет

40	декабрь			Тренировка	2	передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
41	декабрь			Тренировка	2	сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
42	декабрь			Тренировка	2	вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
43	декабрь			Тренировка	2	отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
44	декабрь			Тренировка	2	броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
45	декабрь			Тренировка	2	передача сверху двумя руками небольших	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз-	зачет

						набивных мячей (0,5-1 кг.)	ская СШ	
46	декабрь			Тренировка	2	сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
47	декабрь			Тренировка	2	поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
48	декабрь			Тренировка	2	в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
49	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	Соревнования
50	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	Соревнования
51	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	Соревнования
52	декабрь			Тренировка	2	в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
53	январь			Тренировка	2	броски набивных мячей различного веса из различных исходных поло-	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз-	зачет

						жений, на различные расстояния	ская СШ	
54	январь			Тренировка	2	приседания на одной и обеих ногах	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
55	январь			Тренировка	2	приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
56	январь			Тренировка	2	выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
57	январь			Тренировка	2	подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120^0), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
58	январь			Тренировка	2	прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
59	январь			Тренировка	2	прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет

60	январь			Тренировка	2	прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
61	январь			Тренировка	2	прыжки на одной и обеих ногах на дальность	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
62	январь			Тренировка	2	выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
63	январь			Тренировка	2	выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
64	январь			Тренировка	2	серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
65	февраль			Тренировка	2	эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз-	зачет

						кувырками вперед и назад	ская СШ	
66	февраль			Тренировка	2	гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
67	февраль			Тренировка	2	наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
68	февраль			Тренировка	2	пружинистые выпады вперед и в стороны	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
69	февраль			Тренировка	2	вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
70	февраль			Тренировка	2	вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
71	февраль			Тренировка	2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет

72	февраль			Тренировка	2	Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
73	февраль			Тренировка	2	<i>Прием сверху</i> двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
74	февраль			Тренировка	2	<i>Прием мяча снизу</i> : прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
75	февраль			Тренировка	2	Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет

76	февраль			Тренировка	2	Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
77	март			Тренировка	2	Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
78	март			Тренировка	2	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
79	март			Тренировка	2	Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
80	март			Тренировка	2	Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТПП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет

						май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений		
81	март			Тренировка	2	Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
82	март			Тренировка	2	эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
83	март			Тренировка	2	гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
84	март			Тренировка	2	наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
85	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	Соревнования
86	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	Соревнования

87	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз- ская СШ	Соревнования
88	март			Тренировка	2	Круговая тренировка	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз- ская СШ	зачет
89	март			Тренировка	2	Интервальная тренировка	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз- ская СШ	зачет
90	апрель			Тренировка	2	Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз- ская СШ	зачет
91	апрель			Тренировка	2	лазанье, перелезание, ви- сы, упоры, преодоление полосы препятствий. Ла- зание по канату. Мальчи- ки – подтягивание из ви- са, подъем из вися в упор переворотом, подъем си- лой на перекладине. Де- вочки – сгибание и разги- бание рук в упоре лежа на скамейке, на полу	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз- ская СШ	зачет
92	апрель			Тренировка	2	Метание мяча в цель и на дальность. Метание ма- лого мяча с разбега	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз- ская СШ	самостоятельная и практическая работа на занятии
93	апрель			Тренировка	2	Подвижные игры: «У ре- бят порядок строгий»,	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз-	самостоятельная и практическая работа

						«Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята»	ская СШ	на занятии
94	апрель			Тренировка	2	<i>Упражнения на преодоление собственного веса:</i> для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	самостоятельная и практическая работа на занятии
95	апрель			Тренировка	2	Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	самостоятельная и практическая работа на занятии
96	апрель			Тренировка	2	рывки и ускорения из различных исходных по-	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз-	зачет

						ложений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу	ская СШ	
97	апрель			Тренировка	2	прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
98	апрель			Тренировка	2	рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
99	апрель			Тренировка	2	имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
100	апрель			Тренировка	2	быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
101	апрель			Тренировка	2	одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
102	апрель			Тренировка	2	одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90 ⁰ , 180 ⁰	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
103	май			Тренировка	2	прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет

104	май			Тренировка	2	прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
105	май			Тренировка	2	передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
106	май			Тренировка	2	сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
107	май			Тренировка	2	вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
108	май			Тренировка	2	Интервальная тренировка	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
109	май			Тренировка	2	отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладо-	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет

						нью, а не только кончиками пальцев)		
110	май			Тренировка	2	броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
111	май			Тренировка	2	передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
112	май			Тренировка	2	сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
113	май			Тренировка	2	поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
114	май			Тренировка	2	в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
115	май			Тренировка	2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет

						(перемещение в стойке, остановки, ускорения)		
116	май			Тренировка	2	Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
117	июнь			Тренировка	2	<i>Прием сверху</i> двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
118	июнь			Тренировка	2	<i>Прием мяча снизу</i> : прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
119	июнь			Тренировка	2	Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием пода-	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз-	зачет

						чи из зон 1, 6, 5 в зону	ская СШ	
120	июнь			Тренировка	2	Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
121	июнь			Тренировка	2	Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
122	июнь			Тренировка	2	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
123	июнь			Тренировка	2	Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
124	июнь			Тренировка	2	Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТПП проводится два раза в год	Спортивный зал МБОУ Зерносовхоз-	зачет

						– первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений	ская СШ	
125	июнь			Тренировка	2	Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 x 6	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
126	июнь			Тренировка	2	эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
127	июнь			Тренировка	2	гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
128	июнь			Тренировка	2	наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
129	июль			Тренировка	2	отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет

130	июль			Тренировка	2	броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
131	июль			Тренировка	2	передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
132	июль			Тренировка	2	сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
133	июль			Тренировка	2	поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
134	июль			Тренировка	2	в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
135	июль			Тренировка	2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения)	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет

136	июль			Тренировка	2	Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
137	июль			Тренировка	2	<i>Прием сверху</i> двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	зачет
138	июль			Тренировка	2	Диагностика	Спортивный зал МБОУ Зерносовхозская СШ	Подведение итогов обучения. Задание на летний период. Итоговая аттестация.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Волейбол» необходимо следующее обеспечение:

Материально-техническое обеспечение:

В качестве инвентаря для занятий волейболом необходимо:

- спортивный зал;
- сетка волейбольная;
- стойки волейбольные;
- скакалки;
- мячи волейбольные;
- набивные мячи;
- штанги, гантели, гири;
- судейский набор;
- табло перекидное.

Информационное обеспечение:

- методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила проведения соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, занятый в реализации программы, имеет образование согласно профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г №952н:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»:

- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;

- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.3. Формы аттестации (контроля)

В качестве аттестации по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол», используется метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в середине и конце учебного года (на основании Положения) с целью определения уровня теоретических знаний в форме устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки.

Обучающимся предлагается 6 вопросов.

Высокий уровень – ребенок ответил на 5-6 вопросов (объем знаний освоен полностью).

Хороший уровень - ребенок ответил на 4-5 вопросов (объем знаний освоен более чем на ½).

Средний уровень – ребенок ответил на 3-4 вопроса (объем знаний освоен менее чем на ½).

Низкий уровень – ребенок ответил на 2 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{3}$).

2.4. Оценочные материалы

Система контроля реализации программы:

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;
- текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;
- промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика;
- итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений обучающегося в соревнованиях различных уровней.

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы используются следующие формы, методы и приемы обучения:

Основной формой организации проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

- словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;
- наглядные: это, прежде всего, показ тренером-преподавателем, ассистентом, просмотр видео и фотоматериалов;
- практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения технике волейбола применяются следующие методические приемы:

- 1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;
- 2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;
- 3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
- 4) Игровой и соревновательный метод.

2.6. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий волейболом.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать морально-волевые, коммуникативные качества;
- воспитывать чувство ответственности;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- формировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личности значимому проявлению человеческих способностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

Нравственное и духовное воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

Формы воспитательной работы

Беседа, спортивная игра.

Методы воспитательной работы

Рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, тестирование.

Планируемые результаты воспитательной работы:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3. Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М: «ФКиС», 2016 г.
2. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 2009 г.
3. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФКиС», 2014 г.
4. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, изд. 8 «Беларусь», 2016 г.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол» Азбука спорта. М.: «ФКиС», 2013 г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гамова Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017 г.
2. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт. 2019 г.
3. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019 г.
4. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ. 2013 г.

Интернет-ресурсы

1. <https://volley.ru/> Федерация волейбола России
2. <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки РФ
3. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации.