МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
Дата: 2022.09.23 13:04:23 +03'00'

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2022 года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №11
_____ А.С.Османова
Приказ № _____
«_____» _____ 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (324 часа)

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Состав группы: до 16 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер в Навигаторе:

Автор-составитель:
Шипилов Алексей Викторович,
учитель ОБЖ

ст. Нижнебаканская, 2022

Оглавление программы

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. 3

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты» **5**

1.1. Пояснительная записка. 5

1) Направленность программы 5
2) Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность 5
3) Цель и задачи программы 6
4) Отличительные особенности данной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих программ 7
5) Адресат программы (примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе) 7
6) Уровень программы, объем и сроки реализации 8
7) Формы обучения 8
8) Режим занятий 8
9) Особенности организации образовательного процесса 8

Содержание программы 13

1) Учебный план 13
2) Содержание учебного плана 13

Планируемые результаты **17**

Раздел № 2 «Комплекс организации организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации» **20**

Календарный учебный график **20**

Условия реализации программы **43**

Формы аттестации **43**

Оценочные материалы **43**

Методические материалы **44**

Список литературы **48**

1) Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей по данной программе. 48
2) Список литературы, рекомендуемой педагогам для разработки программы и организации образовательного процесса. 49

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Волебол» составлена с учетом потребностей образовательного учреждения и в соответствии с нормативно-законодательной базой, регламентирующей деятельность общеобразовательных организаций, реализующих дополнительное образование:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с внесенными изменениями в части определения содержания воспитания в образовательном процессе;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительством РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденным 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О приоритетных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 11 июля 2020 года);
7. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р;
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015г.- Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015г.;
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской федерации от 05 мая 2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный № 25016);
12. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 4 июля 2019 года № 177-р «О концепции мероприятия по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»;
13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020г.).

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

1) Новизна, актуальность, педагогическая направленность

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок

мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом.
Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.
Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.
Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.
Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.
В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель и задачи программы

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, отбор в группы ДЮСШ. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

Предметные

- формирование двигательных качеств;

- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Метапредметные

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Личностные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

3) Отличительные особенности данной программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «базовому» уровню сложности.

4) Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 13 до 16 лет.

5) Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы *базовый.* Базовый уровень направлен на повышение психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его общих и специальных способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

- Количество часов в год – 3 раза в неделю по 3 часа

Общее количество часов за год – 324 часа. Программа рассчитана на один год обучения.

6) Форма занятия – очная

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения.

Возможна дистанционная форма обучения *(при возникновении условий временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и/или другим основаниям).*

7) Режим занятий.

Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 3 часа.

8) Особенности организации образовательного процесса

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный

Тренировочный

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 —

размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1 года обучения

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая	Практикум: - занятие	- литература по теме;	- скакалки; -гимнастичес-	контрольные нормативы по

подготовка	поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- слайды; - карточки с заданием.	кие скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; -перекладины; - мячи;	ОФП
3.Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; -перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом;	- литература по теме; - слайды; - видеоматериа-	- волейбольные мячи; - волейбольная	- контрольные нормативы; - учебно-

	- круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятель-ные занятия; - тестирование; - турнир.	лы; - карточки с заданием.	сетка;	тренировоч-ная игра; - помощь в су действе.
5-6. Тактическая и интеграль-ная подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятел-ные занятия; - тестиров-ние; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеомат-риалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- контрол-ные нормативы; - учебно-тренировоч-ная игра;
7. Контроль-ные испытания	Практикум: - самостоя-тельные занятия;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастичес-кая стенка; - гимнастичес-кие маты; - перекладины;	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

	- тестиров-ние;		- мячи;	

2. ***Содержание програм*мы**

Учебный (тематический) план

№	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие	6	6	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	93	9	84	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	48	9	39	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	75	9	66	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	54	9	45	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое
6	Интегральная подготовка	42	-	42	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
7	Контрольно-проверочные мероприятия	6	-	6	зачет
	Итого	324	42	282	

2)Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория 6 часов

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

2. Общая физическая подготовка

Теория 9 часов

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика 84 часа

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической

скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

3. Специальная физическая подготовка

Теория 9 часов

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

Практика 39 часов

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись; Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с

ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.
Подвижные игры: "салки", "лапта".
Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Техническая подготовка

Теория 9 часов

Теория технической подготовки

Практика 66 часов

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3Х3, 4Х4, 5Х5;
Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

5. Тактическая подготовка

Теория 9 часов

Теория тактики игры

Практика 45часов

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу

одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;
Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и
второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;
Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

6. Интегральная подготовка

Практика 42часов

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.
Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

7. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика 6 часов

Контрольное занятие в форме зачета.

1.3.Планируемые результаты

– создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
– укрепление психического и физического здоровья учащихся;
– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
– снижение количества правонарушений среди подростков.

В результате освоения данной программы **<u>учащиеся должны знать</u>**:
– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:
– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Планируемые результаты

Предметные

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также буде применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Раздел № 2 «Комплекс организации организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

п/п	Дата по плану	Дата по факту	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов (Т, П)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие (всего 6 ч: теория - 6ч, практика 0 ч.)								
1.				Вводное занятие.	**Т -3 П-0**	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	Спортивный зал	беседа
2.				Вводное занятие.	**Т -3 П-0**	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	Спортивный зал	Беседа
Раздел 1. Общая физическая подготовка *(всего 93 ч.: теория - 9ч, практика 84 ч.)*								
3.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -3 П-0**	История развития мирового и отечественного волейбола. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа
4.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -3 П-0**	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков.	Спортивный зал	Беседа, опрос
5.				Тематическая лекция,	**Т -3 П-0**	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные	Спортивный зал	Беседа, опрос

				практическая работа		стойки.		
6.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0 П-3**	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
7.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0 П-3**	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
8.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0 П-3**	Верхняя передача с перемещением.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
9.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0 П-3**	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
10.				Тематическая лекция, практическая	**Т -0 П-3**	Тренировка связующих.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических

				работа				навыков, педагогическое наблюдение
11.				практическая работа	**Т -0 П-3**	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
12.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
13.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0 П-3**	Нападающий удар.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
14.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Нападающий удар /прыжок и удар /.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
15.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Нападающий удар с высокой передачи.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация

								практических навыков, педагогическое наблюдение
16.				практическая работа	**Т -0 П-3**	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
17.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Нападающий удар, блокирование.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
18.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Прием ударов после перемещения.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
19.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Прием ударов с определением направления.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

20.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
21.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
22.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0 П-3**	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
23.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
24.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое

								наблюдение
25.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Верхняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
26.				практическая работа	**Т -0 П-3**	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
27.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
28.				практическая работа	**Т -0 П-3**	История развития мирового и отечественного волейбола. Передача мяча с верху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
29.				практическая работа	**Т -0 П-3**	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических

								навыков, педагогическое наблюдение
30.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
31.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Нападающий удар (техника.).	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
32.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Блокирование.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
33.				практическая работа	**Т -0 П-3**	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Раздел 3. Специальная физическая подготовка ***(всего 48ч: теория - 9ч, практика 39 ч.)***								

34.				Тематическая лекция	**Т -3 П-0**	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
35.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -3 П-0**	Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
36.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -3 П-0**	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
37.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
38.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Верхняя передача двумя руками над собой через голову.Верхняя передача двумя руками в прыжке.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое

								наблюдение
39.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
40.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Падения и перекаты после падения. Взаимодейст-вие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
41.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Учебно- тренировочная игра. ОФП, спец. упражнения.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
42.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
43.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических

								навыков, педагогическое наблюдение
44.				практическая работа	**Т -0 П-3**	ОФП, спец. упражнения, учебная игра. Имитация второй передачи и обманный удар.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
45.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
46.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
47.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
48.				практическая	**Т -0 П-3**	Подача в прыжке. Подачи мяча по	Спортивный зал	Беседа, демонстрация

				работа		зонам 1,6, 5.		практических навыков, педагогическое наблюдение
49.				практическая работа	**Т -0 П-3**	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Раздел 4. Техническая подготовка ***(всего 75ч: теория - 9ч, практика ч.)***								
50.				Тематическая лекция	**Т -3 П-0**	Нападающий удар задняя линия.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
51.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -3 П-0**	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
52.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -3 П-0**	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое

								наблюдение
53.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
54.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
55.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Взаимодействие игроков в нападении. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
56.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
57.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических

								навыков, педагогическое наблюдение
58.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
59.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Прием подачи и направление мяча в зону 2 и 4. Вторая передача наподдающему в зону 2,3,4.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
60.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи у сетки.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
61.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Чередование способов подач. Тактические действия в защите.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
62.				практическая	**Т -0 П-3**	Чередование способов подач.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация

				работа		Тактические действия в защите.		практических навыков, педагогическое наблюдение
63.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Тактические действия в нападение. Падения и перекаты после падения.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
64.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки. Учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
65.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки. Учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
66.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Нападающий удар, блокирование. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

67.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Нападающий удар, блокирование. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
68.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Двойное блокирование. Тройное блокирование.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
69.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Двойное блокирование. Тройное блокирование.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
70.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра. Судейство.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
71.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра. Судейство.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое

								наблюдение
72.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Отработка индивидуальных действий на площадке.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
73.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Отработка индивидуальных действий на площадке.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Раздел 5. Тактическая подготовка ***(всего 54ч: теория - 9ч, практика 45 ч.)***								
74.				Тематическая лекция	**Т -3 П-0**	Учебно- тренировочная игра в три приема. Судейство.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
75.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -3 П-0**	Контрольная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
76.				Тематическая	**Т -3**	Комплексная тренировка с	Спортивный	Беседа,

				лекция	**П-0**	приемом-передачей на удар и нападением.	зал	демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
77.				практическая работа	**Т -0** **П-3**	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
78.				практическая работа	**Т -0** **П-3**	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
79.				практическая работа	**Т -0** **П-3**	Верхняя прямая подача мяча. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
80.				практическая работа	**Т -0** **П-3**	Верхняя прямая подача мяча. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

81.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке. Нападающий удар (техника.)	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
82.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
83.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
84.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3.Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
85.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое

								наблюдение
86.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
87.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
88.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
89.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
90.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических

								навыков, педагогическое наблюдение
91.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Падения и перекаты после падения. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Раздел 6. Интегральная подготовка ***(всего 42 ч: теория - 0ч, практика 42 ч.)***								
92.				Тематическая лекция	**Т -0 П-3**	ОФП, спец. упражнения .Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
93.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0 П-3**	ОФП, спец. упражнения .Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
94.				Тематическая лекция	**Т -0 П-3**	ОФП, спец. упражнения, учебная игра. Имитация второй передачи и обманный удар.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

95.				практическая работа	**Т -0 П-3**	ОФП, спец. упражнения, учебная игра. Имитация второй передачи и обманный удар.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
96.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
97.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
98.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Подача в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5. Нападающий удар задняя линия.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
99.				практическая работа	**Т -0 П-3**	Подача в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5. Нападающий удар задняя линия.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое

								наблюдение
100				практическая работа	**Т -0 П-3**	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. Выбор способа нападающего удара.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
101				практическая работа	**Т -0 П-3**	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. Выбор способа нападающего удара.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
102				практическая работа	**Т -0 П-3**	Взаимодействие игроков в нападении. Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
103				практическая работа	**Т -0 П-3**	Взаимодействие игроков в нападении. Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
104				практическая работа	**Т -0 П-3**	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Двойное и тройное блокирование. Учебно-	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических

						тренировочная игра.		навыков, педагогическое наблюдение
105				практическая работа	**Т -0 П-3**	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Двойное и тройное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Раздел 7. Контрольно-проверочные мероприятия ***(всего 6ч: теория - 0ч, практика 6ч.)***								
106				практическая работа	**Т -0 П-3**	Учебно- тренировочная игра в три приема. Судейство.	Спортивный зал	Игра
107				практическая работа	**Т -0 П-3**	Учебно- тренировочная игра	Спортивный зал	игра

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

Теоретические и практические занятия проводятся в спортивном зале. Специальное оборудование: мячи, сетка в/б, свисток, мячи теннисные.

2.3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

2.4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание

основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные
игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном

соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. Подача на выходящего игрока задней линии. 4. Подача «вразрез». 5. Подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. Подача на нападающего у сетки.

1. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При

первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4),. в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.
2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

2.6. Список литературы

1) Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей по данной программе

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

2) Список литературы, рекомендуемой педагогам для разработки программы и организации образовательного процесса

Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.

1. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
2. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
3. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
4. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
5. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

7.Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г

8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
11. Приказ Министерства просвещения Российской федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
12. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
14. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"
16. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ