

**Управление образования Кушвинского городского округа
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОС. АЗИАТСКАЯ**

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ СОШ пос. Азиатская
Протокол №2 от 12.04.2022



Утверждена
Директор _____ Н.М. Шерстобитова
Приказ №38-д от 21.04.2022

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 4 года обучения

Автор-составитель:
Хабибуллин Таурат Васильевич
педагог дополнительного образования

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	17
3. Список литературы	20

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная направленность.

Актуальность программы:

Программа соответствует следующим нормативным правовым актам и государственным программным документам:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической форме, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Будучи социально востребованным, дополнительное образование нуждается в пристальном внимании и поддержке со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбирать в дальнейшем наиболее интересный вид

спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности данной программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. создание условий для развития личности юных волейболистов;
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены;
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
4. формирование знаний, умений и навыков по волейболу;
5. привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 9-17 лет.

Условия набора: в спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся: в группе 16-24 человека.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем программы:

Объем программы – 560 часов.

Сроки освоения программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения:

1 год обучения: 140 часов в год (стартовый уровень),

2 год обучения: 140 часов в год (базовый уровень),

3 год обучения: 140 часов в год (базовый уровень),

4 год обучения: 140 часов в год (базовый уровень).

Особенности организации образовательного процесса:

Форма реализации программы – традиционная модель. Реализация программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Перечень форм обучения:

фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Перечень видов занятий:

учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

Перечень форм подведения итогов реализации программы:

соревнование по волейболу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие детей, их морально-волевых качеств средствами игры в волейбол.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

обучить основам технике волейбола и упрощенным правилам игры;
укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
выявлять и поддерживать детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
способствовать воспитанию чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
способствовать воспитанию привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
способствовать формированию потребности в ведении здорового образа жизни.

Развивающие:

развивать физические качества посредством подвижных игр;
развивать и расширять функциональные возможности организма;
прививать навыки гигиены и закаливания организма;
сохранять и повышать спортивную работоспособность.

1.3. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень)

Цель: формирование у обучающихся потребностей к занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

1. Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия (снятие стрессов и раздражительности).
- научить техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- способствовать укреплению здоровья детей.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
	Введение	1	1		
1	Общезначительная подготовка	36	6	30	
1.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	Текущий контроль, опрос
1.2	Упражнения на снарядах и тренажерах	12	2	10	Текущий контроль, опрос
1.3	Спортивные и подвижные игры	12	2	10	Текущий контроль, опрос
2.	Специальная физическая подготовка	44	10	34	
2.1	Упражнения, направленные на развитие силы	8	2	6	Текущий контроль, опрос
2.2	Упражнения, направленные на развитие скорости сокращения мышц	8	2	6	Текущий контроль, опрос
2.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	8	2	6	Текущий контроль, опрос

2.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	10	2	8	Текущий контроль, опрос
2.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	2	8	Текущий контроль, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
3	Техническая подготовка	42	14	28	
3.1	Приемы и передача мяча	12	4	8	Текущий контроль, тестирование
3.2	Подачи мяча	12	4	2	Текущий контроль, тестирование
3.3	Стойки	6	2	2	Текущий контроль, тестирование
3.4	Нападающие удары	6	2	8	Текущий контроль, тестирование
3.5	Блоки	6	2	8	Текущий контроль, тестирование
4	Техническая подготовка	8	8	4	
4.1	Тактика подач	4	4	2	Текущий контроль, тестирование
4.2	Тактика приемов и передач	4	4	2	Текущий контроль, тестирование
5	Правила игры	9	3	2	Контрольная игра, контрольное тестирование
	Итого	140	42	98	

Содержание 1 года обучения

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

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

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

Комплекс упражнений для развития скорости

1. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 4 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе (4 раза по 15-20 сек).

2. Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. (10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода).

3. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение

10 с. Повторить 4-6 раза.

4. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 4-6 раза.

5. Бег вперед-назад через воображаемую линию. 6 повторений по 30 сек.

6. Прыжки на месте со сменой положения ног (узкая стойка) через воображаемую линию. 4-6 повторений по 30 сек.

7. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения. (10 повторений)

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств

1. И.п. - правая нога на опоре высотой 20-30 см, левая - на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый - по 15 раз.

2. Отжимание с хлопком: встать в упор лёжа. При подъеме тела оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.

3. Приседание на одной ноге pistolетик (6-12 раз на каждой ноге).

4. И.п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через препятствие вдоль неё, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног (темп средний и быстрый - 3 раза).

5. Прыжки из полуприседа на максимально возможную высоту (10 повторений).

6. Выпрыгивания вверх со сгибанием ног в коленях и захватом кистями голеностопных суставов (8—12 повторений).

7. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Дозировка: (5-8 прыжков) 1-3 серии.

Упражнения для развития силы

№п/п	Содержание	Кол-во	Методические указания
1	И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук.	3x20р	менять расстояние между руками, менять положение ног
2	И.п. упор на кистях между двух опор, ноги вперёд (2	3x20р	менять расстояние между руками, менять положение ног

	стула). Сгибание, разгибание рук		
3	Приседания: - на носках спина прямая - на всей стопе - на левой и правой ноге («пистолетик»).	3x20 р	Спина прямая
4	Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)	3x10р	Приседать глубже, выпрыгивать выше
5	И.п. лёжа на спине руки за голову поднимание туловища	3x30р	Касание лопаток пола
6	Лежа на спине, одновременно поднять ноги и туловище с захватом руками голени.	3x20р	Ноги не сгибать
7	Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой	3x15р	Ноги прямые

Упражнения для развития выносливости

№п/п	Содержание	Кол-во	Методические указания
1	«Ступенька» – степ – тест	3x30р	Максимально ускорять движения
2	Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)	3x10р	Приседать глубже, выпрыгивать выше
3	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2*30 сек	Максимально высоко поднимать ноги
4	Прыжки через скакалку	2*1мин.	Ускорять движения
5	Велосипед: Лягте на пол головой вверх. Колени согнуты, ступни положите на слегка приподнятую платформу (на телефонную книжку или еще что-нибудь). Бедра разведены. Вся сконцентрировано на нижнем прессе. Медленно начинай поднимать бедра вперед, то отдаляя, то приближая их к телу	3*1мин.	Максимальная амплитуда, ноги ближе к поверхности пола
6	Планка	3*60сек	Не прогибать спину
7	Медленный бег на месте	3-5 мин	Следить за дыханием

Упражнения общей физической подготовки

№п/п	Содержание	Кол-во	Методические указания
1	И.П.- о.с.1-2наклон головы назад до отказа;3-4-и.п.;5-6-наклон головы вперед;7-8-и.п.	5-7раз	Наклоны глубже
2	И.п.о.с.1-правое плечо вверх; 2-левое плечо вверх;3-правое плечо вниз;4-левое плечо вниз.	5-7раз	Выполнять ритмично
3	И.п.-о.с.1-руки вперед; 2-руки вверх;3-руки в стороны;4-и.п.	5-7раз	Руки прямые
4	И.п.-о.с.1-руки в стороны;2-руки вверх;3-руки вперед;4-и.п.	5-7раз	Руки прямые
5	И.п.- правая рукаверху, леваявнизу;1-2-рывки руками, смена положения рук.3-4-рывки, смена положения рук.	5-7раз	Рывки выполнять резче
6	И.п.- о.с.руки за головой.1-3-три пружинящих наклона вперед 4-и.п.	5-7раз	Наклоны глубже
7	И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.1-наклон вперед, руки за голову, локти вперед; 2-прогнуться, локти в стороны;3-держать;4-выпрямиться, вернуться в и.п.	5-7раз	Наклоны глубже
8	И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук.	3x20р	менять расстояние между руками, менять положение ног
9	Приседание на двух ногах – Из основной стойки присесть с выносом рук вперед	3x10 – 15р.	Пятки от пола не отрывать
10	И.п. - сед на правую ногу, руки перед вытянуты вперед. На 1-2-перекат с права на лево; на 3-4-слева направо.	5-7 раз	Стопы ног стоят прямо, нога прямая
11	И. п. выпад на правую ногу; на 1-3- пружинистые покачивания, на 4- смена положения ног, тоже с левой ногой.	10 раз	Спина прямая, руки на поясе
12	Прыжки:1-2-левая нога;3-4-правая нога	10 раз	Прыжки выше

Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень)

Цель: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

1. Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия (снятие стрессов и раздражительности).

- научить техническим и тактическим приёмам волейбола;
 - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
2. Развивающие:
- развивать координацию движений и основные физические качества;
 - способствовать повышению работоспособности учащихся,
 - способствовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитательные:
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
	Введение	1	1		
1	Общефизическая подготовка	36	6	30	
1.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	Текущий контроль, опрос
1.2	Упражнения на снарядах и тренажерах	12	2	10	Текущий контроль, опрос
1.3	Спортивные и подвижные игры	12	2	10	Текущий контроль, опрос
2.	Специальная физическая подготовка	44	10	34	
2.1	Упражнения, направленные на развитие силы	8	2	6	Текущий контроль, опрос
2.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	2	6	Текущий контроль, опрос
2.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	8	2	6	Текущий контроль, опрос
2.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	10	2	8	Текущий контроль, опрос
2.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	2	8	Текущий контроль, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
3	Техническая подготовка	42	14	28	
3.1	Приемы и передача мяча	12	4	8	Текущий контроль, тестирование

3.2	Поддачи мяча	12	4	2	Текущий контроль, тестирование
3.3	Стойки	6	2	2	Текущий контроль, тестирование
3.4	Нападающие удары	6	2	8	Текущий контроль, тестирование
3.5	Блоки	6	2	8	Текущий контроль, тестирование
4	Техническая подготовка	8	8	4	
4.1	Тактика подач	4	4	2	Текущий контроль, тестирование
4.2	Тактика приемов и передач	4	4	2	Текущий контроль, тестирование
5	Правила игры	9	3	2	Контрольная игра, контрольное тестирование
	Итого	140	42	98	

Содержание 2 года обучения

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Поддачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Комплекс упражнений для развития скорости

1. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 4 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе (4 раза по 15-20 сек).
2. Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. (10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода).
3. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 4-6 раза.
4. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 4-6 раза.
5. Бег вперед-назад через воображаемую линию. 6 повторений по 30 сек.
6. Прыжки на месте со сменой положения ног (узкая стойка) через воображаемую линию. 4-6 повторений по 30 сек.
7. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения. (10 повторений)

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств

1. И.п. - правая нога на опоре высотой 20-30 см, левая - на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый - по 15 раз.
2. Отжимание с хлопком: встать в упор лёжа. При подъёме тела оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.
3. Приседание на одной ноге pistolетик (6-12 раз на каждой ноге).
4. И.п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через препятствие вдоль неё, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног (темп средний и быстрый - 3 раза).
5. Прыжки из полуприседа на максимально возможную высоту (10 повторений).
6. Выпрыгивания вверх со сгибанием ног в коленях и захватом кистями голеностопных суставов (8—12 повторений).
7. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Дозировка: (5-8 прыжков) 1-3 серии.

Упражнения для развития силы

№п/п	Содержание	Кол-во	Методические указания
1	И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук.	3x20р	менять расстояние между руками, менять положение ног
2	И.п. упор на кистях между двух опор, ноги вперёд (2 стула). Сгибание, разгибание рук	3x20р	менять расстояние между руками, менять положение ног
3	Приседания: -на носках спина прямая - на всей стопе - на левой и правой ноге («пистолетик»).	3x20 р	Спина прямая
4	Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)	3x10р	Присесть глубже, выпрыгивать выше
5	И.п. лёжа на спине руки за голову поднимание туловища	3x30р	Касание лопаток пола

6	Лежа на спине, одновременно поднять ноги и туловище с захватом руками голени.	3x20р	Ноги не сгибать
7	Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой	3x15р	Ноги прямые

Упражнения для развития выносливости

№п/п	Содержание	Кол-во	Методические указания
1	«Ступенька» – степ – тест	3x30р	Максимально ускорять движения
2	Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)	3x10р	Приседать глубже, выпрыгивать выше
3	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2*30 сек	Максимально высоко поднимать ноги
4	Прыжки через скакалку	2*1мин.	Ускорять движения
5	Велосипед: Лягте на пол головой вверх. Колени согнуты, ступни положите на слегка приподнятую платформу (на телефонную книжку или еще что-нибудь). Бедра разведены. Вся сконцентрировано на нижнем прессе. Медленно начинай поднимать бедра вперед, то отдавая, то приближая их к телу	3*1мин.	Максимальная амплитуда, ноги ближе к поверхности пола
6	Планка	3*60сек	Не прогибать спину
7	Медленный бег на месте	3-5 мин	Следить за дыханием

Упражнения общей физической подготовки

№п/п	Содержание	Кол-во	Методические указания
1	И.П.- о.с.1-2наклон головы назад до отказа;3-4-и.п.;5-6-наклон головы вперед;7-8-и.п.	5-7раз	Наклоны глубже
2	И.п.о.с.1-правое плечо вверх; 2-левое плечо вверх;3-правое плечо вниз;4-левое плечо вниз.	5-7раз	Выполнять ритмично
3	И.п.-о.с.1-руки вперед; 2-руки вверх;3-руки в стороны;4-и.п.	5-7раз	Руки прямые
4	И.п.-о.с.1-руки в стороны;2-руки вверх;3-руки вперед;4-и.п.	5-7раз	Руки прямые

5	И.п.- правая рука вверху, левая внизу;1-2-рывки руками, смена положения рук.3-4-рывки, смена положения рук.	5-7раз	Рывки выполнять резче
6	И.п.- о.с.руки за головой.1-3-три пружинящих наклона вперед 4-и.п.	5-7раз	Наклоны глубже
7	И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.1-наклон вперед, руки за голову, локти вперед; 2-прогнуться, локти в стороны;3-держать;4-выпрямиться, вернуться в и.п.	5-7раз	Наклоны глубже
8	И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук.	3х20р	менять расстояние между руками, менять положение ног
9	Приседание на двух ногах – Из основной стойки присесть с выносом рук вперед	3х10 – 15р.	Пятки от пола не отрывать
10	И.п. - сед на правую ногу, руки перед вытянуты вперед. На 1-2-перекат с права на лево; на 3-4-слева направо.	5-7 раз	Стопы ног стоят прямо, нога прямая
11	И. п. выпад на правую ногу; на 1-3- пружинистые покачивания, на 4- смена положения ног, тоже с левой ногой.	10 раз	Спина прямая, руки на поясе
12	Прыжки:1-2-левая нога;3-4-правая нога	10 раз	Прыжки выше

Учебно-тематический план 3 года обучения (базовый уровень)

Цель: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

1. Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия (снятие стрессов и раздражительности).
- научить техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- способствовать укреплению здоровья детей.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
	Введение	1	1		
1	Общефизическая подготовка	36	6	30	
1.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	Текущий контроль, опрос
1.2	Упражнения на снарядах и тренажерах	12	2	10	Текущий контроль, опрос
1.3	Спортивные и подвижные игры	12	2	10	Текущий контроль, опрос
2.	Специальная физическая подготовка	44	10	34	
2.1	Упражнения, направленные на развитие силы	8	2	6	Текущий контроль, опрос
2.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	2	6	Текущий контроль, опрос
2.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	8	2	6	Текущий контроль, опрос
2.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	10	2	8	Текущий контроль, опрос
2.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	2	8	Текущий контроль, тестирование, учебная

					игра, промежуточный тест
3	Техническая подготовка	42	14	28	
3.1	Приемы и передача мяча	12	4	8	Текущий контроль, тестирование
3.2	Поддачи мяча	12	4	2	Текущий контроль, тестирование
3.3	Стойки	6	2	2	Текущий контроль, тестирование
3.4	Нападающие удары	6	2	8	Текущий контроль, тестирование
3.5	Блоки	6	2	8	Текущий контроль, тестирование
4	Техническая подготовка	8	8	4	
4.1	Тактика подач	4	4	2	Текущий контроль, тестирование
4.2	Тактика приемов и передач	4	4	2	Текущий контроль, тестирование
5	Правила игры	9	3	2	Контрольная игра, контрольное тестирование
	Итого	140	42	98	

Содержание 3 года обучения

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком че-

рез сетку). Поддачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС Аутогенная тренировка.

Комплекс упражнений для развития скорости

1. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 4 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе (4 раза по 15-20 сек).
2. Имитация бега одной ногой на месте. Пронся маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. (10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода).
3. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 4-6 раза.
4. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 4-6 раза.
5. Бег вперед-назад через воображаемую линию. 6 повторений по 30 сек.
6. Прыжки на месте со сменой положения ног (узкая стойка) через воображаемую линию. 4-6 повторений по 30 сек.
7. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения. (10 повторений)

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств

1. И.п. - правая нога на опоре высотой 20-30 см, левая - на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый - по 15 раз.
2. Отжимание с хлопком: встать в упор лёжа. При подъёме тела оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.
3. Приседание на одной ноге pistolетик (6-12 раз на каждой ноге).
4. И.п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через препятствие вдоль неё, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног (темп средний и быстрый - 3 раза).
5. Прыжки из полуприседа на максимально возможную высоту (10 повторений).
6. Выпрыгивания вверх со сгибанием ног в коленях и захватом кистями голеностопных суставов (8—12 повторений).
7. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Дозировка: (5-8 прыжков) 1-3 серии.

Упражнения для развития силы

№п/п	Содержание	Кол-во	Методические указания
------	------------	--------	-----------------------

1	И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук.	3x20р	менять расстояние между руками, менять положение ног
2	И.п. упор на кистях между двух опор, ноги вперёд (2 стула). Сгибание, разгибание рук	3x20р	менять расстояние между руками, менять положение ног
3	Приседания: - на носках спина прямая - на всей стопе - на левой и правой ноге («пистолетик»).	3x20 р	Спина прямая
4	Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)	3x10р	Приседать глубже, выпрыгивать выше
5	И.п. лёжа на спине руки за голову поднимание туловища	3x30р	Касание лопаток пола
6	Лежа на спине, одновременно поднять ноги и туловище с захватом руками голени.	3x20р	Ноги не сгибать
7	Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой	3x15р	Ноги прямые

Упражнения для развития выносливости

№п/п	Содержание	Кол-во	Методические указания
1	«Ступенька» – степ – тест	3x30р	Максимально ускорять движения
2	Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)	3x10р	Приседать глубже, выпрыгивать выше
3	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2*30 сек	Максимально высоко поднимать ноги
4	Прыжки через скакалку	2*1мин.	Ускорять движения
5	Велосипед: Лягте на пол головой вверх. Колени согнуты, ступни положите на слегка приподнятую платформу (на телефонную книжку или еще что-нибудь). Бедра разведены. Вся сконцентрировано на нижнем прессе. Медленно начинай поднимать бедра вперед, то отдаляя, то приближая их к телу	3*1мин.	Максимальная амплитуда, ноги ближе к поверхности пола

6	Планка	3*60сек	Не прогибать спину
7	Медленный бег на месте	3-5 мин	Следить за дыханием

Упражнения общей физической подготовки

№п/п	Содержание	Кол-во	Методические указания
1	И.П.- о.с.1-2наклон головы назад до отказа;3-4-и.п.;5-6-наклон головы вперед;7-8-и.п.	5-7раз	Наклоны глубже
2	И.п.о.с.1-правое плечо вверх; 2-левое плечо вверх;3-правое плечо вниз;4-левое плечо вниз.	5-7раз	Выполнять ритмично
3	И.п.-о.с.1-руки вперед; 2-руки вверх;3-руки в стороны;4-и.п.	5-7раз	Руки прямые
4	И.п.-о.с.1-руки в стороны;2-руки вверх;3-руки вперед;4-и.п.	5-7раз	Руки прямые
5	И.п.- правая рука вверх, левая вниз;1-2-рывки руками, смена положения рук.3-4-рывки, смена положения рук.	5-7раз	Рывки выполнять резче
6	И.п.- о.с.руки за головой.1-3-три пружинящих наклона вперед 4-и.п.	5-7раз	Наклоны глубже
7	И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.1-наклон вперед, руки за голову, локти вперед; 2-прогнуться, локти в стороны;3-держать;4-выпрямиться, вернуться в и.п.	5-7раз	Наклоны глубже
8	И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук.	3х20р	менять расстояние между руками, менять положение ног
9	Приседание на двух ногах – Из основной стойки присесть с выносом рук вперед	3х10 – 15р.	Пятки от пола не отрывать
10	И.п. - сед на правую ногу, руки перед вытянуты вперед. На 1-2-перекат с права на лево; на 3-4-слева направо.	5-7 раз	Стопы ног стоят прямо, нога прямая
11	И. п. выпад на правую ногу; на 1-3- пружинистые покачивания, на 4- смена положения ног, тоже с левой ногой.	10 раз	Спина прямая, руки на поясе
12	Прыжки:1-2-левая нога;3-4-правая нога	10 раз	Прыжки выше

Учебно-тематический план 4 года обучения (базовый уровень)

Цель: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

1. Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия (снятие стрессов и раздражительности).
- научить техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- способствовать укреплению здоровья детей.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
	Введение	1	1		
1	Общефизическая подготовка	36	6	30	
1.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	Текущий контроль, опрос
1.2	Упражнения на снарядах и тренажерах	12	2	10	Текущий контроль, опрос
1.3	Спортивные и подвижные игры	12	2	10	Текущий контроль, опрос
2.	Специальная физическая подготовка	44	10	34	
2.1	Упражнения, направленные на развитие силы	8	2	6	Текущий контроль, опрос
2.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	2	6	Текущий контроль, опрос
2.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	8	2	6	Текущий контроль, опрос
2.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	10	2	8	Текущий контроль, опрос
2.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	2	8	Текущий контроль, тестирование, учебная

					игра, промежуточный тест
3	Техническая подготовка	42	14	28	
3.1	Приемы и передача мяча	12	4	8	Текущий контроль, тестирование
3.2	Поддачи мяча	12	4	2	Текущий контроль, тестирование
3.3	Стойки	6	2	2	Текущий контроль, тестирование
3.4	Нападающие удары	6	2	8	Текущий контроль, тестирование
3.5	Блоки	6	2	8	Текущий контроль, тестирование
4	Техническая подготовка	8	8	4	
4.1	Тактика подач	4	4	2	Текущий контроль, тестирование
4.2	Тактика приемов и передач	4	4	2	Текущий контроль, тестирование
5	Правила игры	9	3	2	Контрольная игра, контрольное тестирование
	Итого	140	42	98	

Содержание 4 года обучения

Введение: Физическая культура — средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные

действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика передач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма передач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

Комплекс упражнений для развития скорости

1. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 4 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе (4 раза по 15-20 сек).
2. Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. (10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода).
3. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 4-6 раза.
4. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 4-6 раза.
5. Бег вперед-назад через воображаемую линию. 6 повторений по 30 сек.
6. Прыжки на месте со сменой положения ног (узкая стойка) через воображаемую линию. 4-6 повторений по 30 сек.
7. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения. (10 повторений)

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств

1. И.п. - правая нога на опоре высотой 20-30 см, левая - на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый - по 15 раз.
2. Отжимание с хлопком: встать в упор лёжа. При подъёме тела оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.
3. Приседание на одной ноге pistolетик (6-12 раз на каждой ноге).
4. И.п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через препятствие вдоль неё, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног (темп средний и быстрый - 3 раза).
5. Прыжки из полуприседа на максимально возможную высоту (10 повторений).
6. Выпрыгивания вверх со сгибанием ног в коленях и захватом кистями голеностопных суставов (8—12 повторений).
7. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Дозировка: (5-8 прыжков) 1-3 серии.

Упражнения для развития силы

№п/п	Содержание	Кол-во	Методические указания
1	И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук.	3x20р	менять расстояние между руками, менять положение ног

2	И.п. упор на кистях между двух опор, ноги вперёд (2 стула). Сгибание, разгибание рук	3x20р	менять расстояние между руками, менять положение ног
3	Приседания: -на носках спина прямая - на всей стопе - на левой и правой ноге («пистолетик»).	3x20 р	Спина прямая
4	Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)	3x10р	Приседать глубже, выпрыгивать выше
5	И.п. лёжа на спине руки за голову поднимание туловища	3x30р	Касание лопаток пола
6	Лежа на спине, одновременно поднять ноги и туловище с захватом руками голени.	3x20р	Ноги не сгибать
7	Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой	3x15р	Ноги прямые

Упражнения для развития выносливости

№п/п	Содержание	Кол-во	Методические указания
1	«Ступенька» – степ – тест	3x30р	Максимально ускорять движения
2	Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)	3x10р	Приседать глубже, выпрыгивать выше
3	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2*30 сек	Максимально высоко поднимать ноги
4	Прыжки через скакалку	2*1мин.	Ускорять движения
5	Велосипед: Лягте на пол головой вверх. Колени согнуты, ступни положите на слегка приподнятую платформу (на телефонную книжку или еще что-нибудь). Бедра разведены. Всю сконцентрировано на нижнем прессе. Медленно начинай поднимать бедра вперед, то отдавая, то приближая их к телу	3*1мин.	Максимальная амплитуда, ноги ближе к поверхности пола

6	Планка	3*60сек	Не прогибать спину
7	Медленный бег на месте	3-5 мин	Следить за дыханием

Упражнения общей физической подготовки

№п/п	Содержание	Кол-во	Методические указания
1	И.П.- о.с.1-2наклон головы назад до отказа;3-4-и.п.;5-6-наклон головы вперед;7-8-и.п.	5-7раз	Наклоны глубже
2	И.п.о.с.1-правое плечо вверх; 2-левое плечо вверх;3-правое плечо вниз;4-левое плечо вниз.	5-7раз	Выполнять ритмично
3	И.п.-о.с.1-руки вперед; 2-руки вверх;3-руки в стороны;4-и.п.	5-7раз	Руки прямые
4	И.п.-о.с.1-руки в стороны;2-руки вверх;3-руки вперед;4-и.п.	5-7раз	Руки прямые
5	И.п.- правая рука вверх, левая вниз;1-2-рывки руками, смена положения рук.3-4-рывки, смена положения рук.	5-7раз	Рывки выполнять резче
6	И.п.- о.с.руки за головой.1-3-три пружинящих наклона вперед 4-и.п.	5-7раз	Наклоны глубже
7	И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.1-наклон вперед, руки за голову, локти вперед; 2-прогнуться, локти в стороны;3-держать;4-выпрямиться, вернуться в и.п.	5-7раз	Наклоны глубже
8	И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук.	3х20р	менять расстояние между руками, менять положение ног
9	Приседание на двух ногах – Из основной стойки присесть с выносом рук вперед	3х10 – 15р.	Пятки от пола не отрывать
10	И.п. - сед на правую ногу, руки перед вытянуты вперед. На 1-2-перекат с права на лево; на 3-4-слева направо.	5-7 раз	Стопы ног стоят прямо, нога прямая
11	И. п. выпад на правую ногу; на 1-3- пружинистые покачивания, на 4- смена положения ног, тоже с левой ногой.	10 раз	Спина прямая, руки на поясе
12	Прыжки:1-2-левая нога;3-4-правая нога	10 раз	Прыжки выше

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся имеют следующие метапредметные результаты:

- хорошо знают историю развития физической культуры и спорта в России;
- формируется привычка к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- развивают и расширяют функциональные возможности организма;
- прививают навыки гигиены и закаливания организма;
- умеют ориентироваться в информации по составленному самим учащимся плану;
- участвуют в создании группы на основе сотрудничества и взаимопомощи.

Учащиеся к концу обучения имеют следующие личностные результаты:

- умение планировать свою деятельность;
- умение оценивать свою работу более-менее объективно,
- имеют друзей внутри спортивного коллектива,
- формируется потребность в ведении здорового образа жизни.

Предметные результаты:

- осваивают терминологию волейбола, правила и организацию волейбола, правила техники безопасности при игре в волейбол;
- используют изученные приемы в двухсторонней игре и применяют различную тактику игры в защите и нападении.
- интерес к занятиям волейболом.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет: количество учебных недель, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов, сроки контрольных процедур.

Календарный учебный график составляется на каждый учебный год и является приложением к настоящей программе.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

- Спортивный зал площадью 143 м².
- Волейбольная сетка.
- Настенный крепеж.
- Волейбольные мячи 10 штук.
- Сетка для переноса мячей 2 штуки.
- Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование
- Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор.
- Оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Кадровое обеспечение

Должность	Должностные обязанности	Кол-во работников в ОУ	Уровень квалификации работников ОУ	
			Требования к уровню квалификации	Соответствует/Не соответствует
Педагог дополнительного образования	осуществляет обучение и воспитание обучающихся, способствует формированию общей культуры личности, социализации, осознанного выбора и освоения образовательных программ	1	высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по	Соответствует

			направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы	
--	--	--	--	--

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, точный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уча-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные),	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и	Обсуждение результатов соревнований.

	Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	товарищеских встречах. Метод опроса.	Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
--	---	---	---

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства соревнований.

Контрольные испытания.

Общefизическая подготовка.

Бег 30 м.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Челночный бег 6 x 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 набивного 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 подготовка.

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 зону 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5м, 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 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 2 x1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техничном 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 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 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 техничном 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 О 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; учебнотренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год - 20.

Тактическая 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. 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.

Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели
1.	Длина тела, см	164
2.	Бег 30 м, с	5,3
3.	Челночный бег 30 м (5x6м), с	11,5
5.	Прыжок в длину с места, см	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	45
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	6,6 11,5

Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели
1.	Длина тела, см	162
2.	Бег 30 м, с	5,8
3.	Челночный бег 30 м (5х6м), с	11,9
5.	Прыжок в длину с места, см	175
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	38
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,0 9,0

Контрольные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результативность
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3
4.	Подача на точность: верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам;	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1	2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	2

Контрольные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результативность
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной)	2
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной)	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	2
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар	2
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи.	3
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию	4

Контрольные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результативность
1.	Прием снизу, верхняя передача	6
2.	Нападающий удар, блокирование	3
3.	Блокирование - вторая передача	4
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	2

3. Список литературы

Для педагога:

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с.
2. Каратаева Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры. Методические рекомендации. – Челябинск: Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 77 с.
3. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник. – М.: ВФВ, 2012. – 28 с.
3. Слостенина Т.А. Волейбол. Базовые элементы. Учебное пособие. – Челябинск: ЮУрГУ, 2006. – 58 с.
4. Суханов А.В., Фомин Е.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник. – М.: ВФВ, 2012. – 24 с.
5. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. – М.: ВФВ, 2011. – 24 с.

Для учащихся:

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с.
2. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994. – 155 с.

Календарный учебный график
2022-2023 учебный год

С 01.09.2022 - 01.10.2022: Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.

Начало учебного года: с 1 сентября 2022 года.

Конец учебного года: 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года – 35 учебных недель.

Сроки продолжительности обучения:

- 1 полугодие – с 01.09.2022 по 29.12.2022.

- 2 полугодие – с 10.01.2023 по 31.05.2023.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443735

Владелец Шерстобитова Наталья Михайловна

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026