

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа
«Центр спортивной подготовки» (МБОУ ДО СШ «ЦСП»)**

ПРИНЯТА
на заседании
тренерского совета
Протокол № 8
«23» августа» 2024 года



Утверждено
Директор МБОУ ДО СШ «ЦСП»
А.А. Коновалов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности и освоения: базовый
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель
программы: Чиханов А.И.,
тренер - преподаватель
МБОУ ДО СШ «ЦСП»

п. Коноша
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступление

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 8-18 лет. Программа направлена на развитие индивидуальных способностей, самореализации личности обучающихся на основе формирования интереса к спорту в процессе занятий волейболом.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по волейболу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - программа) МБОУ ДО СШ «ЦСП» (далее – Учреждение), разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами, методическими рекомендациями:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Конвенцией о правах ребёнка;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено

постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от от 21.03.2022 № 9);

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (рекомендованы экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол №4 от 26.05.2021);
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Положением о ДООП в Учреждении;
- Положением об экспертизе ДООП в Учреждении;
- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Центр спортивной подготовки»

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности,

меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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 занимающихся 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 обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность Программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень Программы: базовый

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на 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, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для волейбола и характеризуется:

- Физкультурно-спортивной направленностью;
- Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность программы

Актуальность Программы обусловлена тем, что повышение физической подготовленности населения является одной из ключевых задач современной политики Российской Федерации.

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной волейбольной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие

функциональные резервы.

Волейбол – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра, постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной богатой техникой, богатыми тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий хорошей общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Волейбол – это и вид спорта, и увлекательная игра, и отдых, в высшей степени полезный для здоровья. Занятия волейболом положительно влияют на центральную нервную систему, которая начинает более чётко координировать работу наших физиологических систем. И тем самым улучшается самочувствие, растёт работоспособность. Обладая притягательностью игр вообще, волейбол имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в волейбол по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Новизна программы

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации.

Новизна программы состоит в том, что содержание Программы ориентировано на изучение техники и тактики волейбола, на повышения общего уровня физической подготовленности, на привитие обучающимся интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на пропаганду здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Данная Программа педагогически целесообразна, т.к. занимаясь обучающиеся имеют возможность не только овладеть техникой и тактикой, но и развивают свои творческие и интеллектуальные способности. Участие в учебно-тренировочном процессе и подготовке к соревнованиям приносит обучающемуся большую пользу, он:

- повышает свою физическую и функциональную подготовку;
- воспитывает основные физические качества: быстроту, гибкость, координацию, ловкость, выносливость, силу, реакцию; воспитывает волевые качества и спортивное трудолюбие.

Занятия построены таким образом, что при общем плане занятия, каждый обучающийся, исходя из своих индивидуальных особенностей выполняет своё задание, при этом более подготовленные обучающиеся являются помощниками тренера-преподавателя и ведут индивидуальную работу с менее подготовленными партнёрами, при этом сами они выполняют конкретное более сложное задание тренера-преподавателя. Такое построение занятий позволяет помимо достижения спортивного результата, объединить нескольких разных по возможностям детей в единый коллектив, учит уважать своих партнёров независимо от того сильно, или слабо они играют.

Здоровьесберегающие технологии.

Их применение в процессе занятий волейболом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью.

Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.

Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии.

Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Практическая значимость.

Программа по волейболу направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебных групп может быть организована на базе общеобразовательной и спортивной школ.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Форма получения образования - очная.

Образование осуществляется на русском языке.

Официальная группа МБОУ ДО СШ «ЦСП» <https://vk.com/almazcsp>

Официальный сайт МБОУ ДО СШ «ЦСП» <https://konsport.nubex.ru/>

Адресат программы: обучающиеся 8-18 лет

Программа реализуется в рамках Учреждения.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в сетевой форме совместно с:

- Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением "Коношеозерская средняя школа имени В.А. Корытова" (Договор от 13.05.2024 г.)

Условия набора в учебные группы

В группы первого года обучения принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, чувство мяча, быстрота реакции и т.д., не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития обучающегося.

В группы второго и третьего годов обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня общефизической и специальной физической подготовленности и интереса к занятиям спортом вообще и волейболом в частности. С ними проводится входная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы ликвидируется на индивидуальных занятиях.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе обучающихся без ограничения по возрастному признаку.

Также предусматривается возможность перехода обучающегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе обучающегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения (324 ч.).

Учебная нагрузка составляет 3 часа в неделю

1 год обучения – 36 учебных недель, 108 часов.

2 год обучения – 36 учебных недель, 108 часов.

3 год обучения – 36 учебных недель, 108 часов.

Режим занятий

На 1 году обучения занятия проводятся три раза в неделю по одному учебному часу. Длительность учебного часа для обучающихся – 45 минут.

На 2-ом и 3-ем году обучения занятия проводятся три раза в неделю по одному учебному часу. Длительность учебного часа для обучающихся – 45 минут.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Начало занятий групп первого, второго и третьего годов обучения – с 1 сентября, окончание занятий – конец мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

Особенности организации образовательного процесса.

Как правило, в коллектив приходят обучающиеся с разным уровнем подготовки. Темп Программы различный, поэтому программа включает 3 степени (уровня) освоения:

I степень обучения (ознакомительный уровень);

II степень обучения (базовый уровень);

III степень обучения (базовый уровень).

Все ступени имеют законченный цикл, но вместе с тем каждая последующая ступень (уровень) является логическим продолжением предыдущей, что позволяет решать проблему преемственности обучения по данной программе. Программа имеет несколько основных разделов: «Общезащитная подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Соревновательная подготовка», «Судейская практика».

Цель программы

Формирование здорового образа жизни, создание условий для повышения уровня общей и специальной физической подготовки, через овладение основами техники волейбола.

Задачи программы

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

Развивающие:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры; подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших обучающихся;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены,

этикет).

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью Программы является то, что она составлена с учетом индивидуальных особенностей детей из разных стилей современной игры и рассчитана на детей возрастного диапазона от 8 до 18 лет. Ещё одной особенностью программы является также то, что она очень универсальна и предназначена для детей разных не только по возрасту, но ещё и по физическим возможностям. Это продиктовано решением основных проблем дополнительного образования – массовость, укрепление здоровья и улучшение физического развития, утверждение здорового образа жизни. То есть принимаются все дети без какого-либо отбора и ограничений.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Программа является разно уровневой. Особенностью содержания программы является дифференциация содержания по уровням сложности: «Стартовый уровень», «Базовый уровень», «Продвинутый уровень». При реализации программы предусмотрена возможность последовательного/параллельного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики возможностей каждого обучающегося.

Программа предполагает:

- индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребенка и его самореализацию на основе формирования интереса к спорту в процессе занятий волейболом);
- возможность построения образовательной деятельности с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся;
- физическое воспитание личности;
- выявление одаренных детей;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового

образа жизни.

Программа строится на следующих принципах:

- принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);
- принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

В муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Центр спортивной подготовки» созданы условия для реализации программы по волейболу.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений и с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных волейболистов уверенность в своих силах. К учебным занятиям по волейболу привлекаются дети, стоящие на различных формах учета.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ.

Программирование – это упорядочение тренировочного процесса на основе определенных специфических принципов. Разработка программ необходима в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки юных волейболистов и повышением требований к подготовке волейбольного резерва.

Характеристика обучающихся по программе

По программе могут обучаться дети, как мальчики, так и девочки, в одновозрастных и разновозрастных группах в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор и формирование групп осуществляется по вступительным испытаниям. Наполняемость групп от 10 до

14 обучающихся.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В 12-14 лет ведущим видом деятельности становится общение (со сверстниками), характерным является стремление найти свое место среди сверстников, подростки пытаются утвердиться в новой социальной роли, стараются выйти за рамки школы в другую сферу, имеющую социальную значимость. Поэтому дети начинают посещать спортивные школы, секции, где находят новый круг общения со сверстниками.

Программа занятий составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

Программа важна тем, что гармоничное развитие занимающихся, является необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Учебный план охватывает 11 учебных месяцев (сентябрь-июль).

Учебная нагрузка составляет 3 часа в неделю.

Рассчитана на 36 учебных недели в году, 108 часов.

1 год обучения – 3 раза в неделю по 1 акад. часу (108 часа в год)

2 год обучения – 3 раза в неделю по 1 акад. часу (108 часа в год)

3 год обучения – 3 раза в неделю по 1 акад. часу (108 часа в год)

Зачисление детей производится в начале учебного года.

Продолжительность обучения по программе 3 года.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки.

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

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

В программе отражены:

- задачи работы с обучающимися спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ); содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке,
- распределение объемов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле на каждый год обучения,
- система контроля,
- нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка волейболистов проводится в течение всего периода подготовки, которая имеет свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети допускаются с разрешения врача (медицинская справка), заявления родителей, договора с родителями (законными представителями). После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося. В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся в ходе освоения программы и выполнения поставленных задач:

Образовательные:

- познакомятся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома, изучат основы техники и тактики игры, приобретут необходимые теоретические знания;

Развивающие:

- овладеют основными приемами техники и тактики игры, разовьют устойчивый интерес к данному виду спорта, креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника), развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений), специальные технические и тактические навыки игры, подготовятся к соревнованиям по волейболу;

Воспитательные:

- научатся развивать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы, научатся организаторским навыкам, освоят общую культуру поведения (основ гигиены, этикет).

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по волейболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколясок, кинограмм, соревнований квалифицированных волейболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Способы определения результативности:

- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов программы: промежуточная, итоговая аттестация.
Нормативы в Приложении

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об промежуточной и итоговой аттестации обучающихся» (муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Центр спортивной подготовки»)

Формы аттестации.

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания конкретных дополнительных общеобразовательных программ и рассматривается педагогическим коллективом как неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности.

Аттестация может быть *промежуточной* или *итоговой*, целью которой является выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной образовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной образовательной программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной образовательной программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;

- качество выполнения практического задания;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Стартовая диагностика представляет собой процедуру оценки готовности к обучению.

Стартовая диагностика проводится тренером при поступлении ребенка в Учреждение и выступает как основа (точка отсчета) для оценки динамики образовательных достижений. Объектами оценки являются общая физическая и специальная физическая подготовка.

Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки учебных программ и индивидуализации учебной деятельности с учетом выделенных актуальных проблем, характерных для тренировочной группы в целом и индивидуально каждого обучающегося.

Текущий контроль - это систематическая проверка достижений обучающихся, уровня их физической подготовленности и состояния здоровья, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности.

Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы, предусмотренных федеральными государственными требованиями.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные общеобразовательные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга – отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Основными формами текущего контроля являются: наблюдение, контрольные, тренировочные занятия, участие в соревнованиях.

Результаты мониторингов являются основанием для получения объективной информации о состоянии качества образования, тенденциях его изменения и причинах, влияющих на его уровень.

Освоение теоретической подготовки: викторина, анкеты, тесты

Физическая и тактическая подготовка:

- Соревнования среди тренировочных групп по окончании учебного года.
- Участие в соревнованиях районного уровня.

Предполагаемые результаты

После окончания первого года обучения обучающийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

-

После окончания второго года обучения обучающийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

-

После окончания третьего года обучения обучающийся должен:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	устный опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	21	3	18	
2.1.	Гимнастические упражнения	7	1	6	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	7	1	6	
2.3.	Подвижные игры	7	1	6	
3	Техническая подготовка	41	9	32	
3.1.	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
3.2.	Техника приёма и передач мяча сверху	9	2	7	
3.3.	Техника приёма мяча снизу	8	2	6	
3.4.	Нижняя прямая подача	8	2	6	
3.5.	Нападающие удары	8	2	6	
4.	Тактическая подготовка	24	8	16	
4.1.	Индивидуальные действия	9	2	7	
4.2.	Групповые действия	5	2	3	
4.3.	Командные действия	5	2	3	
4.4.	Тактика защиты	5	2	3	
5	Контрольные испытания и соревнования	15	4	11	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого часов:	108	28	80	

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Учебные материалы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	6	1	1	1		1		1	1	
2	Общая физическая подготовка	21	3	3	3	2	2	2	2	2	2
3	Техническая подготовка	41	4	4	5	5	4	4	5	5	5
4	Тактическая подготовка	24	3	3	3	3	3	3	2	2	2
5	Контрольные испытания и соревнования	15	1	1	2	2	2	2	1	2	2
	Итоговое занятие										1
	Всего часов	108	12	12	14	12	12	11	11	12	12

Содержание программы

I. Основы знаний (6 часов)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (21 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (41 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (24 часа)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая

передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования (15 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие (1час)

Техника безопасности во время летних каникул.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	Классификация упражнений	2	2	-	устный опрос
1.3	Виды соревнований	2	1	1	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	21	3	18	
2.1.	Гимнастические упражнения	7	1	6	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	7	1	6	
2.3.	Подвижные игры	7	1	6	
3	Специальная физическая подготовка	14	4	10	
4	Техническая подготовка	41	6	36	
4.1.	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
4.2.	Техника приёма и передач мяча сверху	8	1	7	
4.3.	Техника приёма мяча снизу	8	1	7	
4.4.	Нижняя прямая, боковая подача	8	1	7	
4.5.	Нападающие удары	9	2	7	
5.	Тактическая подготовка	19	3	16	
5.1.	Индивидуальные действия	5	1	4	
5.2.	Групповые действия	5	1	4	
5.3.	Командные действия	5	1	4	
5.4.	Тактика защиты	4	-	4	
6.	Контрольные испытания и соревнования	6	2	4	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	1	1	-	

Итого часов:	108	23	85	
--------------	-----	----	----	--

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Учебные материалы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	6	1	1	1		1		1	1	
2	Общая физическая подготовка	21	3	3	3	2	2	2	2	2	2
	Специальная физическая подготовка	14	2	2	2	2	2	1	1	1	1
4	Техническая подготовка	41	4	4	5	5	4	4	5	5	5
	Тактическая подготовка	19	3	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Контрольные испытания и соревнования	6		1		1		1	1	1	1
7.	Итоговое занятие	1									1
	Всего часов	108	13	13	13	12	11	10	10	12	12

Содержание программы

I. Основы знаний (6 часов)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (21 часов)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (14 часов)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)

- сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка (41 часа)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Tактическая подготовка (19 часов)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). *Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования (6 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие (2 часа)

Техника безопасности во время летних каникул.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	Классификация упражнений	2	2	-	устный опрос
1.3	Виды соревнований	2	1	1	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	15	3	12	
2.1.	Гимнастические упражнения	5	1	4	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	5	1	4	
2.3.	Подвижные игры	5	1	4	
3	Специальная физическая подготовка	19	4	15	
4	Техническая подготовка	39	7	32	
4.1.	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	9	1	8	
4.2.	Действия с мячом	10	2	8	
4.3.	Техника защиты. Действия без мяча.	10	2	8	
4.4.	Подачи	10	2	8	
5.	Тактическая подготовка	29	8	25	
5.1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	8	1	7	
5.2.	Групповые действия	7	1	6	
5.3.	Командные действия	7	1	6	
5.4.	Тактика защиты	7	1	6	
6.	Контрольные испытания и соревнования	6	1	5	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого часов:	108	21	87	

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Учебные материалы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	6	1	1	1		1		1	1	
2	Общая физическая подготовка	15	1	2	1	2	1	2	2	2	2
3	Специальная физическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	2	1
4	Техническая подготовка	39	4	4	4	4	4	4	5	5	5
5	Тактическая подготовка	29	4	4	3	3	3	3	3	3	3
6	Контрольные испытания и соревнования	6		1		1		1	1	1	1

Итоговое занятие	1									1
Всего часов	108	12	14	11	12	11	12	14	14	13

Содержание программы

I. Основы знаний (6 часов)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка (15 часов)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”,

“Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (19 часов)

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет

остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка (39 часа)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Тактическая подготовка (29 часов)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на

точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования (6 часов)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие (2 часа)

Техника безопасности во время летних каникул. Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся 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 зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый обучающийся 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 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. 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 обучающийся 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.

Обучающийся 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 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 1-3 года обучения

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	Беседы	литература по теме	наглядные пособия	

2. Общая физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; 	<p>контрольные нормативы по ОФП</p>
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	<p>контрольные нормативы по СФП</p>
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом - круговая тренировка - занятие фронтальным методом - работа по станциям - самостоятельные занятия тестирование - турнир 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме - слайды - видеоматериалы - карточки с заданием 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи - волейбольная сетка - резиновая лента 	<p>контрольные нормативы учебно-тренировочная игра; помощь в судействе.</p>
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом - круговая тренировка - занятие фронтальным методом - работа по станциям - самостоятельные занятия - тестирование - турнир 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента 	<p>контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра;</p>
6. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия - тестирование 		<ul style="list-style-type: none"> - скакалки - гимнастическая стенка - гимнастические 	<p>контрольные нормативы - помощь в судействе</p>

			маты	
--	--	--	------	--

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- педагогические наблюдения;
- использование методов специальной диагностики, сдачи нормативов по ОФП, СФП и технико-тактических нормативов;
- беседы с детьми и их родителями;
- открытые занятия;
- соревнования внутри коллектива;
- участие в соревнованиях городского, областного уровня;
- мероприятия с участием родителей.

Формы контроля и подведения итогов реализации Программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Вводный контроль: определение исходного уровня ОФП и СФП. Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения.

Промежуточный контроль: осуществляется в конце первого и второго годов обучения и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала.

Итоговый контроль: осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения игры в волейбол.

Кроме того, учебно-тематический план каждого года обучения содержит в себе вводное и итоговое занятие. Вводное занятие включает в себя начальную диагностику и введение в Программу, итоговое занятие — промежуточную или итоговую диагностику, сдачу нормативов.

По уровню освоения программного материала результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий.

Уровень усвоения Программы оценивается как высокий, если обучаемые полностью овладели теоретическими знаниями, выполняют все

техничко-тактические нормативы и нормативы по ОФП и СФП.

Уровень усвоения Программы оценивается как средний, если обучаемые овладели не всей полнотой теоретических знаний и выполнили не все нормативы.

Уровень усвоения Программы оценивается как низкий, если обучающиеся овладели лишь частью теоретических знаний и не выполнили нормативы.

Для каждого обучающегося важно продемонстрировать свои достижения, получить одобрение и справедливую оценку своих стараний от педагога, родителей и сверстников. Помимо диагностики, подведение итогов происходит после участия обучающихся в спортивных соревнованиях. Критериями освоения программы служат умения и навыки обучающихся, позволяющие им участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

2.4 Оценочные материалы

В конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация обучающихся, а по завершении курса обучения по Программе, проходит итоговая аттестация по результатам участия в спортивных соревнованиях по волейболу.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

№	контрольные упражнения	8,9-10л	11-12л	13-14л	15л	16л	17-18л
1	Бег 30м., сек.	9,5	9,3	9,2	9,1	8,9	8,8
2	Прыжок в длину с места, см.	175	180	185	190	200	210
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног	20	30	40	45	50	55
4	Метание набивного мяча 1кг. Из-за головы двумя руками: - Сидя - Стоя	4 8	5 10	6 11	7 12	8 13	9 14
5	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	1	2	2	3	3	4
6	Подача на точность: Верхняя прямая (9- 12лет) Верхняя прямая по зонам 13-15лет В прыжке 16 лет и старше	1	2	2	3	3	4
7	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	1	2	2	3	3	4

Алгоритм построения учебного занятия

Каждое занятие по Программе содержит вводную часть, основную и заключительные части.

Вводная часть: приветствие, сообщение темы занятия.

Основная часть: Основная часть включает в себя теорию и практику.

Теория предполагает изучение:

- основы выполнения технических элементов;
- основные сведения о вращениях мяча при выполнении различных элементов;
- виды перемещений при выполнении технических элементов; тактические нюансы выполнения технических элементов;
- беседы об игроках высокого уровня, наиболее часто использующих такие технические элементы;
- аналитический разбор технического элемента.

Практика закрепляет изученный теоретический материал. Основное место на занятиях отводится практической работе:

- упражнения по общефизической подготовке;
- упражнения по специально-физической подготовке;
- упражнения для отработки технического элемента;
- упражнения на сочетания различных технических элементов, комбинации;
- игра на счёт;

Технологии, формы и методы обучения.

В образовательном процессе используются технологии: информационно-коммуникативного обучения, проблемного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Программа предполагает использование различных форм занятий (занятие-игра, занятие-путешествие, занятие-соревнование, и др.) и методов обучения (объяснительно-демонстративный, проблемный, частично-поисковый).

Формы подведения итогов

Формой подведения итогов является аттестация обучающихся (промежуточная, итоговая). Промежуточная аттестация - оценка степени уровня освоения детьми Программы данного года обучения.

Итоговая аттестация - оценка степени и уровня освоения детьми Программы

Сроки проведения аттестации:

- промежуточная аттестация обучающихся проводится в апреле - мае;
- итоговая аттестация проводится в мае.

Методика проведения аттестации по Программе

Формы проведения аттестации:

- зачет.

Критерии оценки результативности не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной Программы, подлежащей аттестации; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания Программы, подлежащей аттестации.

Критериями оценки результативности обучения являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и правильность использования специальной терминологии;
- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности; отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения; креативность в выполнении практических заданий.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)1, или Единым квалификационным справочником

должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

Кадровое обеспечение – тренер-преподаватель, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому занятию;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать индивидуальные способности воспитанников.

Воспитание

Целевая часть

1. Цель: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей Среде.

2. Задачи:

2.1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;

– традиционных духовно-нравственных и семейных ценностей народов России;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- ориентации на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей семьи и общества;

2.2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.

2.3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- опыта социально значимой деятельности в туристских, физкультурно-спортивных программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

3. Целевые ориентиры воспитания детей:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;

- формирование навыков безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

Содержательная часть

1. Формы воспитания

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об достижениях в спорте; изучение биографий спортсменов, героев и защитников Отечества является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей. Тренировки, подготовка к соревнованиям, туристическим походам, участие в соревнованиях, туристических походах способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных творческих делах проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, туристические слёты способствуют закреплению ситуации успеха, развивают

рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

2. Методы воспитания

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Организационная часть

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе МБОУ ДО СШ «ЦСП» в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

- **педагогическое наблюдение** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

- **отзывы, интервью, материалы рефлексии** (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используется для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Воспитательный компонент			
1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, • имеет соответствующие возрасту знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России, • имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • имеет представление о значении труда в жизни людей, ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах. <p>Средний уровень:</p>	Педагогическое наблюдение, беседы с детьми, анкетирование, самообследование

		<ul style="list-style-type: none"> • обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе, основанным на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, • имеет не достаточные для данного возраста знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России, • не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • имеет отрывочные и путанные представления о значении труда в жизни людей, знает несколько основных трудовых (профессиональных) сфер. <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, • очень мало знает об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России, • не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • не осознает значимость труда в жизни людей, не ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах. 	
<p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся осознает себя гражданином РФ, отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество, • ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, 	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных мероприятиях</p>

		<p>соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</p> <ul style="list-style-type: none">• ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда,• уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, испытывает желание и способность к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях,• ориентирован на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none">• обучающийся понимает, что он гражданин РФ, но не совсем отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет не все духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество,• понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья,• понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),• уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа,• понимает важность выбора сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности с	
--	--	---	--

		<p>учётom личных жизненных планов, потребностей семьи.</p> <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиции, которые выработало российское общество, • не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья, • не ориентирован на пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), • уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда, • осознает необходимость выбора профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов. 	
<p>3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Выбрать из предложенного списка оценочные суждения, соответствующие вашей воспитательной деятельности по программе с учётом содержания Вашей программы, задач воспитания и обучения детей</p> <p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения, • умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности, • участвует в социально значимой деятельности: физкультурно-спортивных программах; опыта обучения такой деятельности других людей. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения, • понимает свое физическое и 	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, отзывы, интервью, материалы рефлексии и т. д</p>

		<p>психологическое состояние,</p> <ul style="list-style-type: none"> • периодически участвует в социально значимой деятельности: физкультурно-спортивных программах; опыта обучения такой деятельности других людей. <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения, • не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние, • периодически участвует в социально значимой деятельности: физкультурно-спортивных программах; опыта обучения такой деятельности других людей. 	
--	--	--	--

Диагностическая карта

**(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимных данных)*

ФИО	Показатели						ИТОГО
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний		
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

Итоговый протокол

о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели				ИТОГО %
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций	Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям	Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и		

				социальных отношений, применения полученных знаний		
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года
Высокий уровень						
Средний уровень						
Низкий уровень						

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующи й успешное достижение цели события/меропри ятия
1	«Дни открытых дверей» - работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей района в спортивную школу	сентябрь	экскурсия	
2	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	календарь соревнований	беседа, выставка рисунков	
3	«Недели безопасности» - встреча обучающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	в течение года по согласованию	беседа	
4	Проведение новогоднего праздника (по группам)	декабрь	праздник	
5	Организация, проведение соревнований различного уровня и участие в них.	в течение года	соревнования	
6	Размещение на сайте МБОУ ДО СШ «ЦСП» информации о спортивной школе, и достижениях обучающихся.	в течение года	Информирование на сайте	
7	Участие в акции «Физическая культура и спорт - Альтернатива пагубным привычкам»	март	акция	
8	Мероприятия, посвященные Дню Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы.	апрель-май	акции, беседы, конкурсы	
9	Организация и проведение торжественного награждения победителей конкурса «Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года»	май	итоговое мероприятие	
10	Спортивные мероприятия «Молодежь за здоровый образ	в течение года	игровое занятие	

	жизни»»			
11	Спортивные соревнования «Мама, папа, я спортивная семья»	по положению	эстафета	
12	Конкурс рисунков к «Дню матери»	по согласованию	конкурс рисунков	
13	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защиты Детей»	июнь	эстафета, конкурс	
14	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защитника Отечества»	февраль	эстафета, праздник	
15	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Народного единства»	календарь соревнований	игровое занятие	
16	День памяти воинов - интернационалистов	календарь соревнований	беседа, соревнование	
17	Участие в ключевых делах, в соревнованиях, событиях, совместных проектах, походах МБОУ ДО СШ «ЦСП».	в течение года	соревнования, проекты, походы	
18	Участие в областных и Всероссийских спортивных соревнованиях по различным видам спорта	в течение года	соревнования	
19	Участие в районных и областных мероприятиях	в течение года	конкурсы	
20	Организация встреч на правовые темы с сотрудниками МВД	в течение года	беседы	
21	Работа с родителями в системе «Навигатор Дети»	в течение года	консультации	
22	Участие в родительских собраниях	в течение года	беседы, опросы, анкетирование	
23	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	по графику	собрания	
24	Вручение благодарственных писем родителям лучших обучающихся	май	итоговое мероприятие	
25	Выявление профессиональной направленности «Кем я хочу быть?»	декабрь	анкетирование	
26	Организация экскурсий (в т.ч. виртуальных)	в течение года	экскурсия	
27	Профориентационные игры в группах	в течение года	игровое занятие	
28	Тематические беседы в группах на тему «Куда пойти учиться?»	март-апрель	беседа	

Список информационных ресурсов

Список литературы для обучающихся:

1. Клещев Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е.

- Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Список литературы для педагога:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Физкультура и спорт, 2005. Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
6. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.

Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 3.1/2.4.3598-20).

Начало учебного года 01.09.2024 года.

Окончание учебного года для обучающихся, занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам – 31.05.2025;

Продолжительность учебной недели – пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями (в зависимости от учебной нагрузки).

Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Выпускной вечер дата утверждается решением Тренерского совета.

Расписание занятий утверждается директором Учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы Учреждения на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения занимающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

Входной контроль - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его физические способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь)

Промежуточный контроль – проводится в конце полугодия, года (декабрь)

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – сдача контрольных нормативов по технике и по офп (май).

Формы проведения диагностики и контроля:

- Наблюдение детей в процессе учебных занятий, соревнований официального статуса.
- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.
- Сравнительный анализ.

Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в соревнованиях, в выездах на природу.

Календарный учебный график 1 год обучения

№п/п	месяц/ число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			теория	4	Правила игры в волейбол. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях, инструктаж. История развития волейбола в России.	спортзал	Ознакомление, опрос
3			теория	2	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	спортзал	опрос
4-7			теория	8	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.	спортзал	Текущий контроль
8-11			ОУ практика	8	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	спортзал	Текущий контроль
12-19			ОФП	16	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спортзал	Текущий контроль
20-27			практика	16	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	Текущий контроль
28			практика	8	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой.	спортзал	Текущий контроль
29-33			практика	10	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	Текущий контроль
34-35			практика	4	Передача мяча в прыжке Прямой нападающий удар	спортзал	Текущий контроль

36-40			практика	10	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	Текущий контроль
41-43			командные	6	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
44-47			индивидуальные	8	Выбор места Тактика подачи Тактика передачи	спортзал	Текущий контроль
48-50				6	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Учебная игра
51-53			командные	6	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита	спортзал	Текущий контроль
54-57			групповые	8	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
58-59			командные	4	Двухсторонняя игра по правилам.	спортзал	учебная игра
60			командные	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	спортзал	учебная игра
61					Отработка навыков судейства, жестикационной терминологии	спортзал	опрос
62			групповые	2	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-	спортзал	Текущий контроль

					тренировочная игра в волейбол.		
63			СФП	2	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
64			практика	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
65-66				4	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	учебная игра
67-70				8	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	учебная игра
71-72					Контрольно-оценочные и переводные испытания	спортзал	зачёт

ОУ – общеукрепляющие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

ТТП – тактико-техническая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

Календарный учебный график 2 год обучения

№п/п	месяц/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			теория	4	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.	спортзал	опрос
3			теория	2	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	спортзал	опрос

4-7			ОУ практика	8	ОРУ с предметами. ОРУ без предметов.	спортзал	Текущий контроль
8-11			ОУ практика	8	ОРУ на месте. ОРУ в движении.	спортзал	Текущий контроль
12-19			ОФП	16	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спортзал	Текущий контроль
20-27			ОФП	16	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	спортзал	Текущий контроль
28			ТТП теория	8	Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.	спортзал	опрос
29-33			практика	10	Нижняя прямая подача Нижняя боковая подача Верхняя боковая подача Верхняя прямая подача Верхняя передача мяча	спортзал	Текущий контроль
34-35			практика	4	Передача мяча в прыжке Прямой нападающий удар	спортзал	Текущий контроль
36-40			практика	10	Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча снизу одной рукой Прием мяча сверху двумя руками Блокирование.	спортзал	Текущий контроль
41-43			командные	6	Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	спортзал	Текущий контроль
44-47			индивидуальные	8	Выбор места Тактика подачи Тактика передачи	спортзал	Текущий контроль
48-50				6	Тактика нападающего удара Тактика игры в защите	спортзал	Учебная игра
51-53			командные	6	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита	спортзал	Текущий контроль
54-57			групповые	8	Взаимодействие защитников Взаимодействие блокирующих Взаимодействие страхующих	спортзал	Текущий контроль
58-59			командные	4	Двухсторонняя игра по правилам.	спортзал	учебная игра
60			командные	2	Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.	спортзал	учебная игра
61			теория	2	Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии	спортзал	опрос
62			теория	2	Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.	спортзал	опрос
63			СФП	2	Специальные упражнения для развития выносливости	спортзал	Текущий контроль

64			практика	2	Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег	спортзал	Текущий контроль
65-66				4	Двухсторонние игры соревновательного характера	спортзал	учебная игра
67-70				8	Отработка качества передачи и приёмов мяча.	спортзал	учебная игра
71-72					Контрольно-оценочные и переводные испытания	спортзал	зачёт

ОУ – общеукрепляющие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

ТТП – тактико-техническая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

Календарный учебный график 3 год обучения

№п/п	месяц/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			теория	4	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол.	спортзал	опрос
3			теория	2	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	спортзал	опрос
4-7			ОУ практика	8	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	спортзал	Текущий контроль
8-11			ОУ практика	8	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	Текущий контроль
12-19			ОФП	16	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спортзал	Текущий контроль
20-27			ОФП	16	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	Текущий контроль
28			ТТП теория	2	Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической	спортзал	опрос

					подготовки в волейболе.		
29-33			практика	10	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	спортзал	Текущий контроль
34-35			практика	4	Передача мяча в прыжке Прямой нападающий удар	спортзал	Текущий контроль
36-40			практика	10	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
41-43			командные	6	Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	спортзал	Текущий контроль
44-47			индивидуальные	8	Выбор места Тактика подачи Тактика передачи	спортзал	Текущий контроль
48-50				6	Тактика нападающего удара Тактика игры в защите	спортзал	Учебная игра
51-53			командные	6	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита	спортзал	Текущий контроль
54-57			групповые	8	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
58-59			командные	4	Двухсторонняя игра по правилам.	спортзал	учебная игра
60			командные	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	спортзал	учебная игра
61			теория	2	Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии	спортзал	опрос
62			теория	2	Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.	спортзал	опрос
63			СФП	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя	спортзал	Текущий контроль

					спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.		
64			практика	2	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	Текущий контроль
65-66				4	Двухсторонние игры соревновательного характера	спортзал	учебная игра
67-70				8	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	спортзал	учебная игра
71-72					Контрольно-оценочные и переводные испытания	спортзал	зачёт

ОУ – общеукрепляющие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

ТТП – тактико-техническая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

	Упражнения	Норматив для мальчиков 1 г. / 2 г.	Норматив для девочек 1 г. / 2 г.
1	Бег на 30 м	6,9 с / 6,2 с	7,1 с / 6,4 с
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110 см / 130 см	105 см / 120 см
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7 раз / 10 раз	4 раз / 5 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 1 см / + 2 см	+3 см / +3 см
5	Челночный бег 5*6 м	12,0 с / 11,5 с	12,5 с / 12,0 с
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	8 м / 10 м	6 м / 8 м
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	36 см / 40 см	30 см / 35 см