

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Волна»
Липецкого муниципального района Липецкой области**

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2024 г.



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО Волна
Кенчошвили В.М.
Приказ № 41а от 06.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возрастная категория детей: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Составитель программы:
Ардашев Александр Львович
Тренер-преподаватель

с.Боринское 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Страницы

1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	13
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1.	Учебный план	15
2.2.	Календарный учебный график	15
2.3.	Формы аттестации	16
2.4.	Кадровое обеспечение	16
2.5.	Средства обучения	16
2.6.	Оценочные материалы	17
2.7.	Список литературы	20
2.8.	Рабочая программа	21

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее – программа) разработана на основе:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями);
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р) (далее – Концепция);
- ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Данная программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень –общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и

стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет педагогу работать с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени.

Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из

самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Данная программа может быть использована как основа для разработки индивидуальной программы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Учреждение должно создать специальные условия (условия обучения, воспитания, программы, технические средства, предоставление услуг ассистента (помощника) и техническую помощь для доступа в Учреждение), без которых невозможно или затруднено освоение программы категории учащихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Численный состав группы может быть уменьшен при включении в нее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, занятия могут быть организованы как совместно с

другими обучающимися, так и в отдельных группах, как в Учреждении, так и на дому, индивидуально. Индивидуальные занятия приравниваются к занятиям в группах.

Срок обучения по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития. Содержание дополнительного образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, определяется адаптированной образовательной программой, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, прошедших соответствующую переподготовку. При реализации программы обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, детям-инвалидам, инвалидам предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная литература, материалы в электронном виде.

Срок реализации программы – 117 часов в год, 3 учебных занятия в неделю, на 1 год обучения.

Программа рассчитана на детей и подростков 13-15 лет, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Форма обучения – очная.

Формы занятий: индивидуальные, групповые.

Наполняемость группы: 15 человек.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение. Общая физическая подготовка

Теория: Физкультура и спорт. Принципы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, в учебном классе и на спортивной площадке.

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

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Анкетирование «Я и здоровый образ жизни». Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Практика:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой

амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

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.

Учебная игра (для закрепления упражнений).

Спортивные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил

природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.

21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования.
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Спортивные игры.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)).

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Спортивные и подвижные игры. Соревнования по волейболу между воспитанниками объединения. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Подбор пищевых продуктов.

Психологические средства восстановления: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. Отработка технической и тактической подготовки. Спортивные и подвижные игры. Учебно-тренировочные игры.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Теория. Терминология судейства, принятая в волейболе. Основные строевые команды. Подготовка места проведения занятий и соревнований.

Практика: Участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам). Спортивные эстафеты. Спортивные и подвижные игры. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и

проведение соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом. Разбор проведенных игр.

Устранение ошибок Отработка технической и тактической подготовки. Спортивные и подвижные игры.

Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Тема	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях

Участие в соревнованиях	Внутри учреждения	Районные	Областные
-------------------------	-------------------	----------	-----------

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будут знать:	Будут уметь:
- расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям.	- 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.

Базовый уровень

Будут знать:	Будут уметь:
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу.	- 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”.	
Продвинутый уровень	
Будут знать:	Будут уметь:
- переход средней линии; - положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; - обязанности судей.	- 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.

Метапредметные результаты освоения программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

1. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности.
2. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами.
3. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение.
4. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом.

Учебный план рассчитан на 39 недель в учебный год, три часа в неделю.

Наименование модуля	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации
Волейбол	117	сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях различного уровня
Итого	117	

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало занятий	✓ 01 сентября ✓ формирование учебных групп первого года
----------------	--

	обучения для зачисления в кружок с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность реализации программы	39 недель Окончание 31 мая.
Режим работы занятий	Занятия проводятся с 15.00 часов до 19.00 часов.
Длительность занятий	45 минут Между занятиями организуются перерывы длительностью 10 минут.
Основные формы аудиторных занятий	✓ Групповые ✓ Индивидуальные
Сроки промежуточной аттестации	После изучения тем по общей и специальной физической подготовке, в соответствии с планом проводимых соревнований

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя:

- текущий контроль;
- промежуточную аттестацию.

Промежуточная аттестация проводится обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

2.4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование и квалификацию.

2.5. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

1.	Спортивный зал	1
2.	Раздевалка для спортсменов	1
3.	Волейбольные стойки	2

4.	Волейбольная сетка	1
5.	Мячи волейбольные	15
6.	Гимнастическая стенка	1
7.	Мат гимнастический	5
8.	Мячи набивные	5
9.	Эспандеры лыжные	10
10.	Скакалки	10
11.	Свисток	4
12.	Секундомер	4
13.	Корзина для мячей	2
14.	Весы электронные	1
15.	Стадион	1
16.	Ноутбук с колонками	1
17.	Флеш-карта с записями музыки, песен, видеоматериалов	1

Методическое обеспечение

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях.

Основной формой является групповое тренировочное занятие.

2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы (на конец года)

13 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		Продвинутый	базовый	стартовый	продвинутый	базовый	стартовый
1.	Бег 30 м (сек)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег на 1000 м (мин)	3,35	4,05	5,1	4,0	4,35	5,42

5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11
----	---	----	---	---	----	----	----

14 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	базовый	стартовый	продвинутый	базовый	стартовый
1.	Бег 30 м (сек)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег на 1000 м (мин)	3,3	3,55	5,0	3,5	4,3	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	базовый	стартовый	продвинутый	базовый	стартовый
1.	Бег 30 м (сек)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег на 1000 м	3,25	3,5	4,52	3,5	4,3	5,35

	(мин)						
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Наименование учебно- методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.	1
Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.	1
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.	1
Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.	1
Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.	1
Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.	1
Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.	1
Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.	1
Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.	1
Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.	1
Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.	1
Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.	1
Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru	
Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/	
Российская федерация волейбола http://www.volley.ru/	

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Волна»
Липецкого муниципального района Липецкой области**

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2024 г.



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО Волна
Кенчошвили В.М.
Приказ № 41а от 06.09.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возрастная категория детей: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Составитель программы:
Ардашев Александр Львович
Тренер-преподаватель

с.Боринское 2024

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будут знать:	Будут уметь:
- расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёта по партиям.	- 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.

Базовый уровень

Будут знать:	Будут уметь:
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу.	- 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".

Продвинутый уровень

Будут знать:	Будут уметь:
- переход средней линии; - положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;	- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; - выполнять передачи мяча сверху двумя

- обязанности судей.	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.
-----------------------------	---

Метапредметные результаты освоения программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты освоения программы:

1. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и ответственности.

2. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами.

3. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение.

4. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к

сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение. Общая физическая подготовка

Теория: Физкультура и спорт. Принципы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, в учебном классе и на спортивной площадке.

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

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Анкетирование «Я и здоровый образ жизни». Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Практика:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и

разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

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.

Учебная игра (для закрепления упражнений).

Спортивные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических

приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования.

26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Спортивные игры.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)).
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Спортивные и подвижные игры. Соревнования по волейболу между воспитанниками объединения. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Подбор пищевых продуктов.

Психологические средства восстановления: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. Отработка технической и тактической подготовки. Спортивные и подвижные игры. Учебно- тренировочные игры.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Теория. Терминология судейства, принятая в волейболе. Основные строевые команды. Подготовка места проведения занятий и соревнований.

Практика: Участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам). Спортивные эстафеты. Спортивные и подвижные игры. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом. Разбор проведенных игр.

Устранение ошибок Отработка технической и тактической подготовки. Спортивные и подвижные игры.

Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

III. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов		План	Факт
		теория	практика		
Тема 1. Введение. Общая физическая подготовка					
1.	Физкультура и спорт. Принципы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, в учебном классе и на спортивной площадке.	1			
2.	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	1			
3.	Анкетирование «Я и здоровый образ жизни».		1		
4.	Понятие ОФП. Функции ОФП.	1			
5.	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.	1			
6.	Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др.		1		
7.	Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.	1			
8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.		1		
9.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.		1		
10.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.		1		
11.	Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.		1		
12.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.		1		
13.	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.		1		

14.	Гимнастические упражнения.		1		
15.	Гимнастические упражнения.		1		
16.	Упражнения с предметами.		1		
17.	Упражнения с предметами.		1		
18.	Легкоатлетические упражнения.		1		
19.	Легкоатлетические упражнения		1		
20.	Учебная игра.		1		
21.	Учебная игра.		1		
22.	Эстафета. Спортивные игры.		1		
23.	Спортивные игры.		1		
Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка					
24.	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения. Взаимодействие органов и систем.	1			
25.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц.		1		
26.	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.	1			
27.	Акробатические упражнения.		1		
28.	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.	1			
29.	Подвижные и спортивные игры.		1		
30.	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.	1			
31.	Подвижные и спортивные игры.		1		
32.	Врачебный контроль и самоконтроль.				
33.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).		1		
34.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).		1		
Тема 3. Техничко-тактическая подготовка					
35.	Значение технической подготовки в	1			

	волейболе.				
36.	Техническая подготовка: стойки в сочетании с перемещениями; передачи мяча сверху и снизу в парах.		1		
37.	Техническая подготовка: приём мяча сверху через сетку. Учебная игра.		1		
38.	Правила игры в волейбол.		1		
39.	Техническая подготовка: нижняя прямая подача; сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).		1		
40.	Техническая подготовка: передачи мяча в сочетании с перемещениями. Тренировочная игра.		1		
41.	Состав команды. Расстановка и переход игроков.	1			
42.	Техническая подготовка: приём мяча, направленного ударом (в парах); нижняя прямая подача; верхняя подача в стену.		1		
43.	Техническая подготовка: двойной шаг, скачок, остановка прыжком. Учебная игра.		1		
44.	Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков.	1			
45.	Техническая подготовка: встречная передача вдоль сетки и через сетку.		1		
46.	Техническая подготовка: приём сверху нижней прямой подачи; верхняя прямая подача через сетку.		1		
47.	Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики	1			
48.	Техническая подготовка: сочетание перемещений и технических приёмов		1		

	в защите; передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.				
49.	Техническая подготовка: чередование приемов мяча сверху и снизу. Учебно-тренировочная игра.				
50.	Техническая подготовка: подача в заданную часть площадки; сочетание перемещений и технических приемов в защите; передача мяча со сменой мест.		1		
51.	Техническая подготовка: прием снизу верхней прямой подачи; соревнования на точность выполнения подачи. передача мяча в тройках, стоя на одном месте.		1		
52.	Техническая подготовка: передача мяча в тройках, стоя на одном месте. Учебная игра.				
53.	Техническая подготовка: прием мяча снизу через сетку.		1		
54.	Техническая подготовка: соревнования на количество подач без промаха; прямой нападающий удар по закреплённому мячу.				
55.	Техническая подготовка: техника блокирования; прием снизу мяча, направленного ударом.		1		
56.	Техническая подготовка: передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4). Спортивная эстафета.		1		
57.	Техническая подготовка: нападающий удар по закреплённому мячу.		1		
58.	Техническая подготовка: передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6). Учебная игра.		1		
59.	Техническая подготовка: совершенствование техники стоек и		1		

	перемещений; нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.				
60.	Техническая подготовка: одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.		1		
61.	Техническая подготовка: передача мяча над собой; нападающий удар по мячу, подброшенному партнером		1		
62.	Техническая подготовка: многократные чередования приемов мяча сверху и снизу. Учебная игра.		1		
63.	Техническая подготовка: совершенствование техники стоек и перемещений; многократные передачи мяча над собой в движении.		1		
64.	Техническая подготовка: нападающий удар после передачи из зоны 3. Тренировочная игра.		1		
65.	Техническая подготовка: совершенствование техники передачи мяча; многократные чередования приемов и передач сверху и снизу; совершенствование техники приемов мяча.		1		
66.	Техническая подготовка: совершенствование техники приемов мяча. Учебная игра.		1		
67.	Техническая подготовка: совершенствование техники выполнения подачи; одиночное блокирование; нападающий удар после передачи из зоны 4.		1		
68.	Спортивные игры.		1		
69.	Тактическая подготовка: индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.		1		
70.	Тактическая подготовка:		1		

	индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.				
71.	Тактическая подготовка: групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.		1		
72.	Тактическая подготовка: групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.		1		
73.	Тактическая подготовка: Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)).		1		
74.	Тактическая подготовка: Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».		1		
75.	Спортивные и подвижные игры.		1		
76.	Спортивные и подвижные игры.		1		
77.	Соревнования по волейболу между воспитанниками объединения.		1		
78.	Соревнования по волейболу между воспитанниками объединения.		1		
79.	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.				
80.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.		1		
81.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.		1		

Тема 4. Восстановительные мероприятия

82.	Гигиенические средства.	1			
83.	Отработка технической и тактической подготовки.		1		

84.	Медико-биологические средства. Рациональное питание. Подбор пищевых продуктов.	1			
85.	Отработка технической и тактической подготовки.		1		
86.	Психологические средства восстановления.	1			
87.	Отработка технической и тактической подготовки.		1		
88.	Педагогические средства.	1			
89.	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.		1		
90.	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.		1		
91.	Спортивные и подвижные игры.		1		
92.	Спортивные и подвижные игры.		1		

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

93.	Терминология судейства, принятая в волейболе.	1			
94.	Спортивные эстафеты.		1		
95.	Основные строевые команды.	1			
96.	Спортивные и подвижные игры.		1		
97.	Подготовка места проведения занятий и соревнований.	1			
98.	Участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).		1		
99.	Участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).		1		
100.	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	1			

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение

101.	Правила игры в волейбол.	1			
102.	Отработка технической и тактической подготовки.		1		
103.	Отработка технической и тактической подготовки.		1		
104.	Роль капитана команды, его права и	1			

	обязанности. Права и обязанности игроков.				
105.	Отработка технической и тактической подготовки.		1		
106.	Планирование, организация и проведение соревнований.	1			
107.	Спортивные и подвижные игры.		1		
108.	Спортивные и подвижные игры.		1		
109.	Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.	1			
110.	Соревнования по волейболу.		1		
111.	Соревнования по волейболу.		1		
112.	Соревнования по волейболу.		1		
113.	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.				
114.	Соревнования по мини-волейболу.		1		
115.	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.				
116.	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.		1		
117.	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.		1		