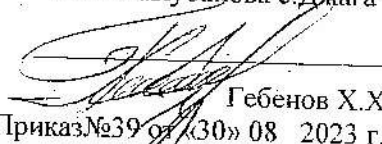


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9 им. Х.Ч.Кубанова с.Джага»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического
совета
Протокол №1 от «25» 08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ "СОШ №9
им.Х.Ч.Кубанова с.Джага"

Гебенов Х.Х.
Приказ №39 от «30» 08 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»

срок реализации *образовательной программы*
(3года)

Автор-составитель:
Каитова Диана Хусеиновна, педагог
дополнительного образования

Джага 2023г

Содержание программы

Наименование	Страница
Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1. Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	4
Актуальность, новизна	6
2. Учебный план	9
2.1 Содержание программы	12
3. Планируемые результаты	17
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	18
4.1. Условия реализации программы	18
4.2 Методическое обеспечение	19
4.3. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы	23
4.4 Список литературы для педагога и родителей	25
Приложение 1. <i>Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся.</i>	27
Приложение 2. <i>Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап.</i>	29
Приложение 3. <i>Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап.</i>	30
Приложение 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (12-14лет)	33
Приложение 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (14-18лет)	44
Приложение 6. Техника безопасности для учащихся на занятиях	56

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Волейбол»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» были использованы:

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства).

Методическое пособие» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 680 от 30 августа 2013г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 30162 от 14 октября 2013г. с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации № 741 от 15 июля 2015г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 38483 от 12 августа 2015 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «волейбол».

Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «Волейбол»

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по лежащему мячу направляет мяч над сеткой на сторону соперника. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а

ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18x9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

1.2 Цель и задачи программы

Цель на стартовый уровень обучения: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи на стартовый уровень:

образовательные:

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Цель на базовый уровень обучения:

Задачи на базовый уровень:

образовательные:

- повторять жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- продолжать обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- 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.

воспитательные:

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

Цель на продвинутый уровень обучения:

Задачи на продвинутый уровень обучения:

образовательные:

- содействие правильному физическому развитию;
- закрепление необходимых теоретических знаний во время игры;
- применение основными приемами техники и тактики игры во время соревнований.

развивающие:

- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ.

воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать развитию общей культуры поведения.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Волейбол»

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни. формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Специального отбора в группы не проводится, что позволяет любому ребенку, не взирая на его антропометрические данные, посещать тренировочные занятия. Заниматься в секции могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 12-18 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 12 лет

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (3 года)

Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся 12 – 18 лет. Занятия по программе проводятся с объединениями детей одного возраста, неоднородного, с постоянным составом. Дети для освоения этой программы, 12-14 лет – выполнение не менее 80 % всех видов норм по физической и технической подготовке; 14-18 лет и старше – выполнение не менее 90 % всех видов норм по физической и технической подготовке. Оптимальная наполняемость группы 16-20 человек.

Не многие виды спорта за время своей жизни завоевали популярность народа, поскольку одни виды требуют специальной подготовки, иные не зрелищны, третьи слишком затратны для покупки спортивного оснащения и экипировки. Волейбол же вобрал в себя все лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и главное,

способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии.

Адресат программы: 12-18 лет, систематические занятия волейболом вызывают значительные морфо-функциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и 5 увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Обоснована эффективность занятий волейболом для корректировки осанки школьников.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Объем программы: 318 часов.

1 год: 106 часов.

2 год: 106 часов.

3 год: 106 часов.

Уровневость программы:

Программа состоит из 3 уровней:

Стартовый уровень:

- 1 год обучения- 106 учебных часов

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала; минимальную сложность предлагаемого для усвоения содержания программы; знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концентрациями. Задания этого уровня просты, носят в основном продуктивный характер.

- 2 год обучения- 106 учебных часов

Базовый уровень предполагает использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

- 3 год обучения- 106 учебных часов

Форма обучения- очная.

Форма организации образовательного процесса для трех уровней- групповая и индивидуальная.

Виды занятий для трех уровней:

- *Тренировка;*
- *Лекция;*
- *Консультация;*
- *Беседа;*
- *Сборы;*
- *Игра;*
- *Соревнования.*

Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов обучающихся.

Формы подведения результатов для трех уровней:

- *Соревнования;*
- *Беседы;*
- *Наблюдения на занятиях;*
- *Зачеты*

2. Учебный план

№ п/п	Название темы	Стартовый уровень				Базовый уровень				Продвинутый уровень				
		I год обучения		II год обучения		III год обучения		IV год обучения		V год обучения		VI год обучения		
		Кол-во часов	в том числе час теоретич	Кол-во часов	в том числе час теоретич	Кол-во часов	в том числе час теоретич	Кол-во часов	в том числе час теоретич	Кол-во часов	в том числе час теоретич	Кол-во часов	в том числе час теоретич	
1	Введение	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	Беседа.
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	18	18	30	30	18	18	30	30	18	18	30	30	Самостоятельное проведение упражнений.
3	Общая физическая	18	1	16	30	30	30	30	30	24	24	24	24	Упражнения с набивными

4	подготов вка (ОФП)									мячами		
	Техниче ская подгото вка и тактичес кая подгото вка (ТТТД).	33	3	30		36	1	35	54	1	54	Верхняя боковая подача Верхняя прямая подача Верхняя передача мяча.
5	Специал ьная физичес кая подгото вка (СФП)	18		18	Специаль ные эстафеты и контроль ные упражнен ия (тесты).	9	1	8	9	1	8	Специальн ые упражнени я для развития выносливо сти. Бег на длинные дистанции, эстафетны й бег, челночный бег. Двухсторон ние игры соревнующ ельного характера Отработка

										качества передачи и приёмов мяча.	
6	Контроль учебно-оценочные и переводные испытания	36	1	17	Тактика подачи.	2		2	2	Планирование на следующий учебный год.	Планирование на следующий учебный год.
	Итого:	106	6	101		106	5	101	101		

2.1.Содержание учебного (тематического) плана

Стартовый уровень (2 ступень)

1 год обучения

Введение

Теория: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Практика: Беседа.

Общеразвивающие упражнения

Теория: ОРУ на месте без предметов; ОРУ в движении без предметов; ОРУ с набивными мячами; ОРУ с волейбольными мячами; ОРУ в парах.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полшага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу преподавателя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТН)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: 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.

Практика: Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

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

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Базовый уровень (2 ступень)

2 год обучения

Введение

Теория: Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.

Практика: Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Теория: ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТПП)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика: Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Продвинутый уровень (2 ступень)

3 год обучения

Введение

Теория: Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.

Практика: Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Теория: ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование. Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита. Грушовые действия. Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика: Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

3. Планируемые результаты реализации программы по волейболу для детей 12-18 лет

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

4.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Кабинет, соответствующий требованиям:

-СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных

организаций дополнительного образования детей». Для проведения учебных занятий по волейболу в спортивной школе используется зал: размеры 24/12 м, сетка волейбольная, стойки волейбольные и резиновые амортизаторы.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Кадровое обеспечение:

1. Директор секции - главное лицо, поэтому он отвечает за организацию деятельности в образовательном учреждении.

2. Педагог дополнительного образования (тренер – Вялкова Полина Сергеевна) осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих подопечных.

3. Судьи (в том числе - старший судья) - опытный спортсмен или тренер, который хорошо знает правила проведения соревнований.

4. Врач - заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине.

Методические материалы:

Методы обучения:

Для достижения поставленных целей и реализации конкретных задач используются следующие методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (наблюдение, опрос, зачёт);
- практический (проходка, соревнования);
- репродуктивный (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- объяснительно-иллюстративный (подростки воспринимают и усваивают готовую информацию).

4.2 Методическое обеспечение

1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История волейбола в	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр	Видеомангито фон	Анализ в ходе просмотра	опрос

	России.		кинофильма).			
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

2-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и	Методы и приёмы	Дидактический материал,	Вид и форма контроля,	Графа учёта
---	----------------	---------------------	-----------------	-------------------------	-----------------------	-------------

		проведения занятия	организации учебно-воспитательного процесса	техническое оснащение занятий	форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола III и TB Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общefизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

6	Развитие ловкости у волейболистов 12-14 лет	Сборник упражнений на развитие ловкости «Приложение 3.»	–	–	–	
---	---	---	---	---	---	--

3-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общеспортивная подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	

		парах	наглядный показ педагогом. Учебная игра.			
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	практические задания, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточные и отбор, соревнование	

4.3. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы по физической подготовке, подготовке более подробная информация представлена в «Приложение 1. «Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся.»

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Контрольные нормативы по технической подготовке более подробная информация представлена в Приложение 2. Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Этап начальной подготовки более подробная информация представлена в Приложение 3. Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

4.4 Список литературы для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
12. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
13. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

4.4 Список литературы для родителей:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физическая культура и спорт. 1983.-144с

5. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

2.5. Литература для учащихся:

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

Приложение 1.

Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки
1	2	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9
3.	Прыжок в длину с места (см)	150
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	
	сидя (м)	5,0
	в прыжке с места (м)	7,5

Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения.

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		1-й год	3-й год	1-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	157	162	174	176
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,6
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	28,7	28,0
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	200	210
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	46	50

7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:				
	-сидя	4,0	5,0 9,0	5,7 10,8	6,5
	-стоя	8,0			13,5
8.	Становая сила, кг	55	61	84	94

Приложение 2.

Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап.

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	3-й год	1-й год	3-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет -	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-18 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-18 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	

9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2
----	---	--	--	--	---

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	3-й год	1-й год	3-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет -	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-18 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3

8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 12-14 лет
ДВА ГОДА ОБУЧЕНИЯ106 ЧАСОВ В ГОД
3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ.

1 четверть					
№ п/п	Содержание	Кол-во	Формы контроля	Сроки проведения	Примечания
1	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом..	1	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
2	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		

3	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1	Фиксирование результатов		
4	Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
5	Значение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..	1	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Индивидуальные упражнения в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»	1	Фиксирование результатов. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра Групповые действия в защите.	1	Фиксирование результатов		

6	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
7	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
8	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		

9	Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.		
	Верхняя передача мяча назад за голову Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра с заданием.	1	Фиксирование результатов		
10	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Техника верхней подачи мяча на силу Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
11	Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в	1	Фиксирование результатов		

	нападении.				
12	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
13	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Волк во рву».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите	1	Фиксирование результатов		
14	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие ловкости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
15	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение приема с подачи.	1	Индивидуальная коррекция		

			выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1	Фиксирование результатов		
16	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника прямого нападающего удара по ходу.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
17	Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты.	1	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.		
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Командные действия в защите и нападении.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
18	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование		

			результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения.		
19	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученных защитных стоек и передвижений.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
20	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Взаимодействие трех игроков против трех.	1	Фиксирование результатов		
21	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации. Подвижная игра «Салки спиной к щиту».	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		

	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
22	Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации	1	Фронтальный опрос.		
	Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1	Фиксирование результатов		
23	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение нижнего приема.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1	Фиксирование результатов		
24	Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Отбивание кулаком через сетку	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Групповые действия в нападении	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

25	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Бегуны». Повторение ловли и передач.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение технических приемов в круговой тренировке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра трех игроков на трех	1	Фиксирование результатов		
26	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча над собой.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
27	Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Групповые действия в нападении	1	Фронтальный опрос.		
	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1	Индивидуальная коррекция		
28	Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Нижний прием мяча в падении Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите на страховке.	1	Индивидуальная коррекция		

			выполнения.		
29	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении	1	Фиксирование результатов		
	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке	1	Экспертная оценка исполнения.		
30	Комбинированная эстафета. Развитие силы в круговой тренировке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Нижний прием мяча по ходу нападающего удара. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1	Фиксирование результатов		
31	Индивидуальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра с заданием.	1	Фиксирование результатов		

32	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
33	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
34	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 14-18 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

106 ЧАСОВ В ГОД
3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ.

I четверть					
№ п/п	Содержание	Кол-во	Формы контроля	Сроки проведения	Примечания
1	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
2	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча назад за голову	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1	Фиксирование результатов		
3	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки спиной к щиту».	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция		

	Повторение ловли и передач.		выполнения.		
	Повторение нижнего приема.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий	1	Фиксирование результатов		
4	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Комбинированная эстафета.	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Групповые действия в нападении	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
5	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Нижний прием мяча в падении	1	Фиксирование результатов. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1	Фиксирование результатов		
6	Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Развитие силы в круговой тренировке Повторение	1	Индивидуальная коррекция		

	индивидуальных тактических действий в нападении и защите.		выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
7	Коллектив физической культуры – часть коллектива гимназии. Организация, задачи и содержание работы коллектива физической культуры (объединения). Комплексное упражнение. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Нижний прием мяча в падении Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Групповые действия в защите. Учебная игра. Групповые действия в защите Сочетание технических приемов. Групповые действия в защите	1	Фиксирование результатов		
8	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Верхняя передача мяча назад за голову	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		

9	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. . Подвижная игра «Круговая охота». Верхняя передача мяча назад за голову	1	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.		
	Верхняя передача мяча назад за голову. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Фиксирование результатов		
10	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение одиночного блокирования	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
11	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение группового блокирования.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

	Личная система защиты. Учебная игра Групповые действия в защите.	1	Фиксирование результатов		
12	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите	1	Фиксирование результатов		
13	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении.	1	Фиксирование результатов		
14	Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

	нападении и защите.				
15	Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра с заданием.	1	Фиксирование результатов		
16	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Групповые действия в защите. Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Подвижная игра «Вызов номеров». Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.				
	Групповые действия в защите. Прием далеко летящего мяча.				
17	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.		

	Повторение групповых тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
18	Подвижная игра «Салки спиной к щиту». Комплексное упражнение. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученных способов, передач, в зависимости от ситуации на площадке.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения.		
19	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
20		1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		

		1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	4 четверть	1	Фиксирование результатов		
21	Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятия волейболом. Индивидуальные упражнения на развитие координации и ловкости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Подвижная игра «Разведчики и часовые». Групповые действия в защите	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
22	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Фронтальный опрос.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Повторение одиночного блокирования	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
23	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
24	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Верхняя передача мяча назад за голову.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
25	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Круговая охота»..	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Круговая тренировка на развитие силы.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке	1	Фиксирование результатов		
26	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения	1	Фиксирование результатов		

	нападающего. Повторение одиночного блокирования				
27	Подвижная игра «Волк во рву». Групповые действия в защите	1	Фронтальный опрос.		
	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Повторение одиночного блокирования	1	Индивидуальная коррекция		
28	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Групповые действия в защите	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
29	Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Верхняя передача мяча назад за голову.	1	Фиксирование результатов		
	Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения.		
30	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Командные действия в защите и нападении.	1	Фиксирование результатов		
31	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Групповые действия в защите	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом» Повторение группового блокирования	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
32	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие скорости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение одиночного блокирования	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1	Фиксирование результатов		
33	Подвижная игра «Вызов номеров». Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите	1	Фиксирование результатов		

34	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

2. Техника безопасности для учащихся на занятиях

По волейболу:

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровой площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.