

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

Рекомендовано

решением методического совета

МБУДО «ДООСЦ»

Протокол № 2 от «28» августа 2025 г.

Председатель  Кондракова А. Ф.

Утверждаю

Директор

МБУДО «ДООСЦ»

Боярков В. С.

Приказ от «29» августа 2025 г. № 89



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«летающий мяч»

объединения волейбола

(базовый уровень)

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 6-14 лет.

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Родионова Мария Сергеевна

Тренер-преподаватель МБУДО «ДООСЦ»

г.о.Шуя 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	8
1.4 Планируемые результаты.....	20
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ....	21
2.1 Календарный график.....	21
2.2 Условия реализации программы	22
2.3 Формы аттестации	23
2.4 Оценочные материалы	23
2.5 Методическое обеспечение программы	31
2.6 Список литературы	33
Приложение 1 Дидактические материалы.....	37
Приложение 2 Рабочая программа воспитания.....	42
Приложение 3 Календарно-тематический план.....	48

РАЗДЕЛ I.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу МБУДО «Боханской детско-юношеской спортивной школы» Иркутской области, Боханского района, п.Бохан и дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу МБУДО «Детско-юношеской спортивной школы» Оренбургской области, Светлинского района, п.Светлый. Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ.
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р (в редакции распоряжений Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 № 1745 –р);
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением. Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (в редакции постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2) (с 01.09.2025 года);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Устав МБУДО «ДООСЦ.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение по двум уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов. 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 работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

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.

Режим занятий: продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю 2*45 мин. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУДО «ДООСЦ» по представлению тренера-преподавателя с учётом наиболее благоприятного режима

тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы: дополнительная общеразвивающая программа «Летающий мяч» разработана для базового этапа подготовки для детей в возрасте от 6 до 14 лет.

На базовом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Минимальная наполняемость учебной группы на стартовом этапе подготовки – 20 человек. Комплектуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МБУДО «ДООСЦ» по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из МБУДО «ДООСЦ», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, на каждом году обучения – 216 часов.

Форма обучения: очная (при ухудшении эпидемиологической ситуации дистанционное обучение).

Виды занятий: теоретические и практические занятия, соревнования.

Подведение итогов: сдача контрольных нормативов.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

Задачи программы:

Предметные:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Метапредметные:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Личностные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем. сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся

1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	6	4	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	устный опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	60	6	54	
2.1.	Гимнастические упражнения	20	2	18	устный опрос диагностика
2.2.	Легкоатлетические упражнения	20	2	18	устный опрос наблюдение

2.3.	Подвижные игры	20	2	18	учебные игры
3	Техническая подготовка	90	10	80	
3.1.	Техника передвижения и стоек	18	2	16	наблюдение
3.2.	Техника приёма и передач мяча сверху	16	2	14	командная игра
3.3.	Техника приёма мяча снизу	18	2	16	наблюдение
3.4.	Нижняя прямая подача	18	2	16	наблюдение
3.5.	Нападающие удары	20	2	9	диагностика
4.	Тактическая подготовка	50	8	42	
4.1.	Индивидуальные действия	16	2	14	наблюдение
4.2.	Групповые действия	12	2	10	наблюдение
4.3.	Командные действия	12	2	10	наблюдение
4.4.	Тактика защиты	10	2	8	наблюдение
5	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого часов:	216	30	186	

Содержание программы

I. Основы знаний

Тема №1. Вводное занятие

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

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу
История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

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

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

II. Общая физическая подготовка

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

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

- поднимание ног с мячом.

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

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

III. Техническая подготовка

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

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу,

прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

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

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

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

IV. Тактическая подготовка

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

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

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

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

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

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

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

Итоговое занятие (2 часа)

Техника безопасности во время летних каникул.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	6	4	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	Классификация упражнений	2	2	-	устный опрос
1.3	Виды соревнований	2	1	1	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	42	4	38	
2.1.	Гимнастические упражнения	14	2	12	устный опрос наблюдение
2.2.	Легкоатлетические упражнения	14	1	13	наглядный показ
2.3.	Подвижные игры	14	1	13	диагностика
3	Специальная физическая подготовка	48	6	42	промежут. аттестация учебная игра
4	Техническая подготовка	68	10	58	
4.1.	Техника передвижения и стоек	15	2	13	Учебная игра
4.2.	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13	учебная игра опрос
4.3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13	учебная игра устный опрос
4.4.	Нижняя прямая, боковая подача	14	2	12	наблюдение
4.5.	Нападающие удары	9	2	7	наблюдение
5.	Тактическая подготовка	42	4	38	
5.1.	Индивидуальные действия	12	1	13	Контрольные упражнения
5.2.	Групповые действия	12	1	13	наблюдение

5.3.	Командные действия	11	1	12	наблюдение
5.4.	Тактика защиты	7	1	6	наблюдение
6.	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого часов:	216	28	188	

Содержание программы

Основы знаний

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

I. Общая физическая подготовка

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20м, 3х30м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до40м. Бег в чередовании с ходьбой (до300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

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

II. Специальная физическая подготовка

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

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

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Они же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. *Подвижные игры:* “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые

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

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

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

III. Техническая подготовка

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

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

Техника защиты. Действия без мяча.

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

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

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

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

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя

руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

IV. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подачи первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подачи первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

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

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

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

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

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

V. Контрольные испытания и соревнования

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

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

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	6	4	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	Классификация упражнений	2	2	-	устный опрос
1.3	Виды соревнований	2	1	1	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	50	6	44	
2.1.	Гимнастические упражнения	14	2	12	устный опрос диагностика
2.2.	Легкоатлетические упражнения	16	2	12	наблюдение
2.3.	Подвижные игры	20	2	12	учебная игра опрос
3	Специальная физическая подготовка	40	6	36	учебная игра работа в парах
4	Техническая подготовка	46		46	
4.1.	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	12		12	наблюдение
4.2.	Действия мячом	12		12	опрос
4.3.	Техника защиты. Действия без мяча.	11		11	наблюдение
4.4.	Подачи	11		11	наблюдение
5.	Тактическая подготовка	46	2	44	
5.1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	20	2	18	устный опрос учебная игра
5.2.	Групповые действия	30		30	педагогическое наблюдение

5.3.	Командные действия	18		18	командная игра
5.4.	Тактика защиты	8		8	наблюдение
6.	Контрольные испытания и соревнования	6	2	4	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	2	1	1	опрос показательные выступления
	Итого часов:	216	18	198	

Содержание программы

VI. Основы знаний

Тема №1. Вводное занятие

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

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу
История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

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

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

VII. Общая физическая подготовка

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

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

положении сидя, лежа

- поднимание ног с мячом.

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

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

VIII. Техническая подготовка

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

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

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

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

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

IX. Тактическая подготовка

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

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

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

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

X. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

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

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

Итоговое занятие (2 часа)

Техника безопасности во время летних каникул.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты.

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по волейболу. Это:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

РАЗДЕЛ II.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных часов в году	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Дата начала и окончания занятий	Формы контроля/ аттестации	каникулы
1 год обучения основной блок	216	36	6	01.09-31.05.	опрос зачет сдача контрольных нормативов	июль-август

2 год обучения	216	36	6	01.09.- 31.05	опрос зачет сдача контрольн ых норматив ов	июль- август
3 год обучения	216	36	6	01.09.- 31.05	опрос зачет сдача контрольн ых норматив ов	июль- август

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения образовательной программы.

Оборудование и спортивный инвентарь N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	10
5	Гантели 0,5 кг.	комплект	10
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	5
7	Сетка для мячей	штук	1
8	Мяч теннисный	штук	15
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания	штук	1

	мячей в комплекте с иглами		
11	Скакалка гимнастическая	штук	15

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления за тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов. В данной Программе представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию занимающихся.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Конкретизация критериев подготовки лиц на каждом уровне обучения, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Техническая подготовка

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5

попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на степе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точности подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной папа/дающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боксовой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому занимающемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании занимающемуся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи па удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1. *Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (па сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или пет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя па подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. *Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение). 5. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в

двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка.

1. *Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.* Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. *Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. *Определение эффективности игровых действий.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и

контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) па каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Теоретическая подготовка.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Судейская подготовка.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Требования к результатам реализации программы на каждом уровне обучения, выполнение которых дает основание для перевода лица, на следующий уровень обучения

В группах 2 года обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

В группе 3 года обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения занимающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на 1 года обучения

№	Норматив	1 год юноши	1 год девушки
1	Бег 30 м (с)	8,1	8,8
2	Челночный бег 5*6 (с)	12,5	12,7
3	Бег «елочка» с изменением направления 92 м (с)	-	-
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	27
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м): -сидя -стоя	5,0 9,5	4,0 8,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на 2 года обучения

№	Норматив	2 год юноши	2 год девушки
1	Бег 30 м (с)	8,1	8,8
2	Челночный бег 5*6 (с)	12,5	12,7
3	Бег «елочка» с изменением направления 92 м (с)	-	-
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	27
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м): -сидя -стоя	5,0 9,5	4,0 8,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на 3 год обучения**

№	Норматив	3 год юноши	3 год девушки
1	Бег 30 м (с)	7,8	8,2
2	Челночный бег 5*6 (с)	12,0	12,2
3	Бег «елочка» с изменением направления 92 м (с)	28,5	30,5
4	Прыжок в длину с места (см)	195	175
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40	35
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м): -сидя -стоя	6,6 11,5	5,4 10,0

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке (юноши и
девушки)**

Контрольные нормативы	Год обучения	
	1 и 2 год	3 год
Техническая подготовка		
Верхняя передача над собой	5	15
Нижняя передача над собой	5	15
Верхняя передача в стену	3	8
Нижняя передача в стену	3	8
Верхняя подача через сетку из-за лицевой линии	-	2
Нападающий удар из зон 2,3,4	-	-
Одиночное блокирование	-	-
Прием переходящего мяча из зон 1,5,6 в зону пасующего	-	3
Тактическая подготовка		
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом	-	2
Вторая передача из зоны 2 в зону 3 или 4 в соответствии с сигналом	-	-
Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того поставлен блок или нет	-	2
Обманная «скидка» второй передачи	-	1
Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 2 или 4 и нападающий удар	-	3

Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 2 в зону 3 или 4 и нападающий удар	-	-
Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 2,3,4 со второй передачи. Зона нападения не известна, направление удара - диагональное	-	-
Командные действия по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию	-	5
Интегральная подготовка		
Прием снизу - верхняя передача	2	4
Нападающий удар – блокирование	-	-
Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	-	3

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки контроля

Тренер и волейболисты в конце годичного цикла подводят итоги проделанной работы, анализируют данные контроля и учета, основу которых составляют количественные показатели (арсенал технико-тактических действий, количество выполненных контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий волейболистов в учебных, контрольных, календарных играх и т. д.).

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования, методами и организации медико-биологического обследования.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей

поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

2. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

3. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола. ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого	Тестирование, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая, с организацией индивидуальной формы работы внутри	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки,	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточ-

		группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	плакаты, мячи на каждого обучающегося	ный тест
4	Техническая подготовка	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 обучающегося. Терминология жестикулляция	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, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнования

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

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

2. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ.
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р (в редакции распоряжений Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 № 1745 –р)
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (в редакции постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2) (с 01.09.2025 года);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «С направлением информации»(вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»(вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Литература для педагога

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 53 с.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ж. Ю.Д.Елезняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. – 268 с.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
9. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
10. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
11. . Колоницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.

Литература для детей

1. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. / Ю.Д. Железняк, Ш В.М.улятьев, Я.С.Вайнбаум – Омск, 2009 -896 с.
2. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012 -263 с.
3. Клещёв Ю.Н Юный волейболист. / Ю.Н Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005 - 132 с.

5. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.
6. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т.В. Алюрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008 -98 с.
7. / Книжников А.Н. Основы судейства волейбола / А.Н.Книжников, Н.Н. Книжников: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2006 - 972 с.
8. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» / А.А. Кривошеин - М.: «Просвещение». 2011.-246 с.
9. В.К. Мармор Специальные упражнения волейболиста. / Мармор В.К. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005 -376 с.
10. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007. – 493 с.

Литература для родителей

1. Нерсисян Л.С. Экспериментальное исследование психологической готовности к спортивной игровой деятельности (На материале волейбола): автореф канд. пед. наук / Л. С. Нерсисян; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, 2005. – 279 с.
2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. учеб. заведений (Гриф) / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
3. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных видах спорта. Монография.- М.: СпортАкадемПресс, 2006 . - 376 с.
4. Основы волейбола / О. Чехов Москва. «ФиС» 2009г. – 349 с.
5. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

1. Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medsport.3dn.ru/> (дата обращения: 10.06.2014).
Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/> (дата обращения: 21.06.2014).
2. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] //Минобразования и науки РФ [сайт] - М.,2011.-URL (дата обращения: 01.07.2014).

3. Усков В.А. Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков в волейболе // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5 [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/33916> (дата обращения: 04.06.2014).

Дидактические материалы
Картотека упражнений по волейболу



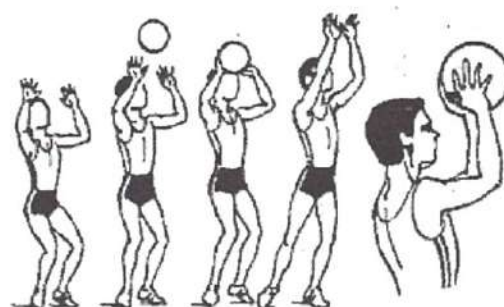
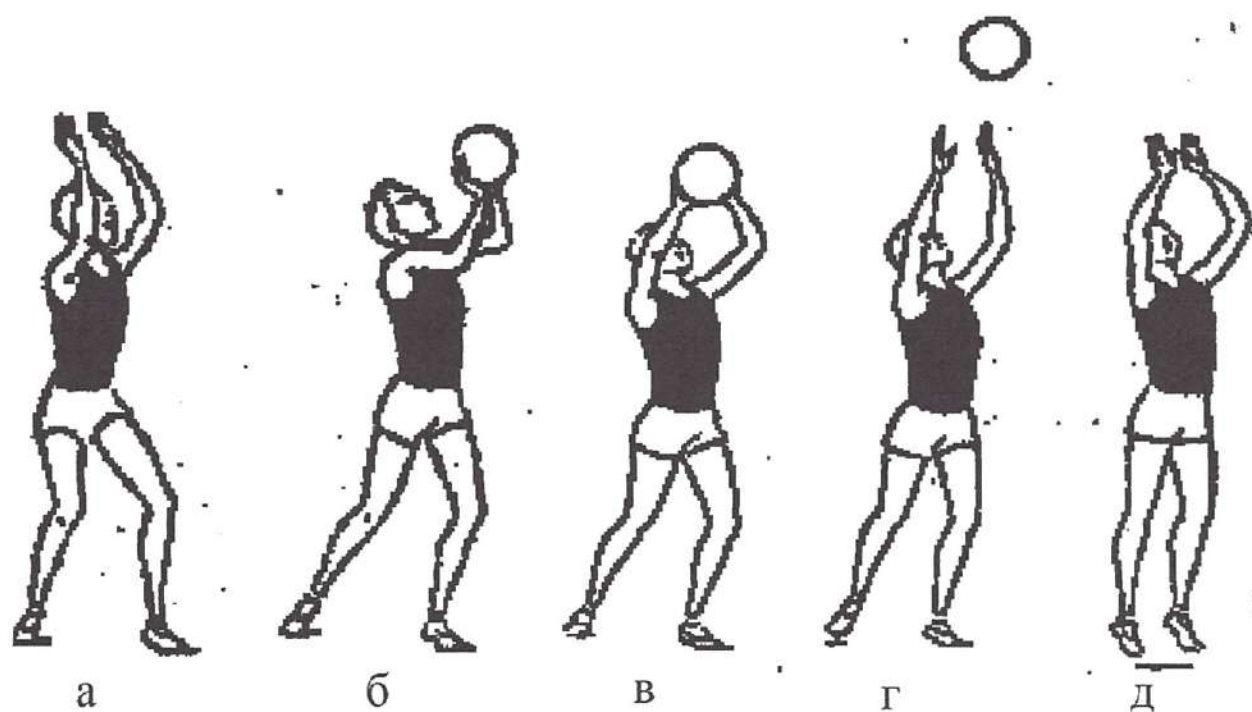
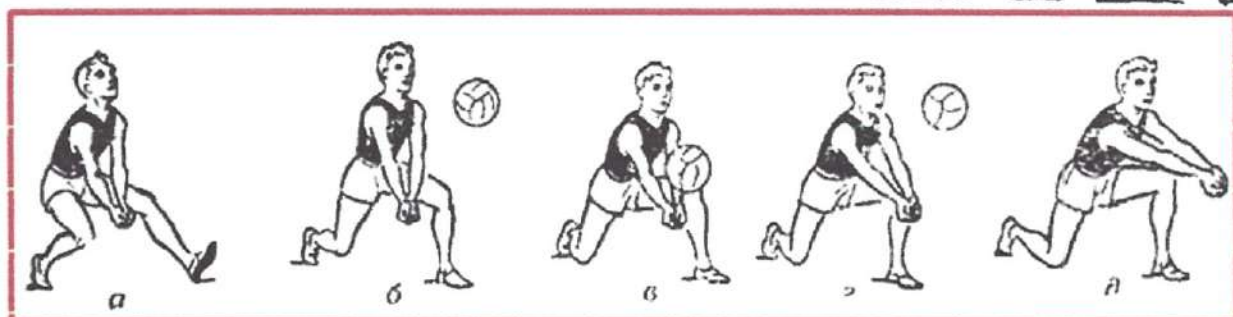
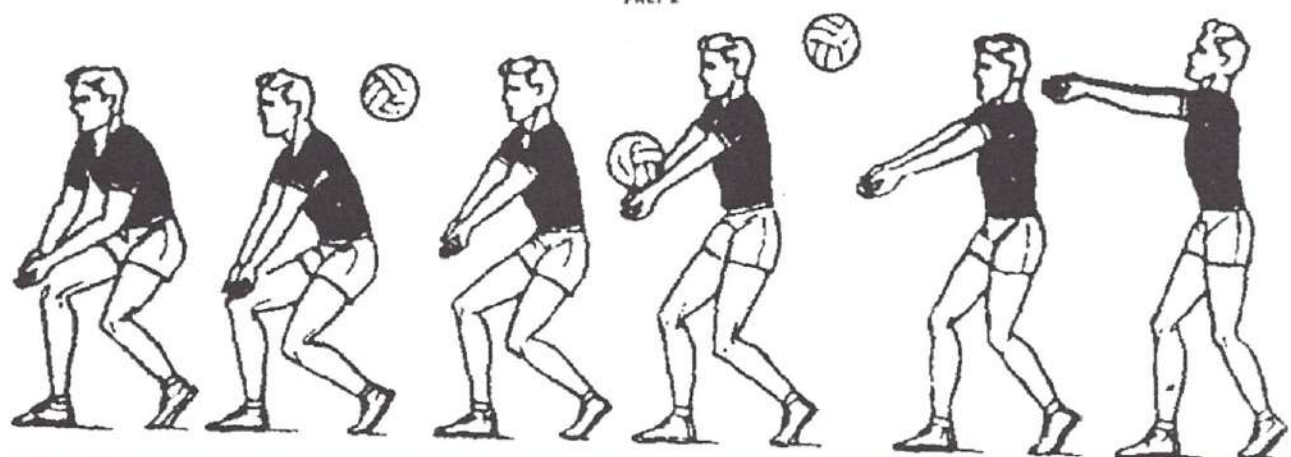
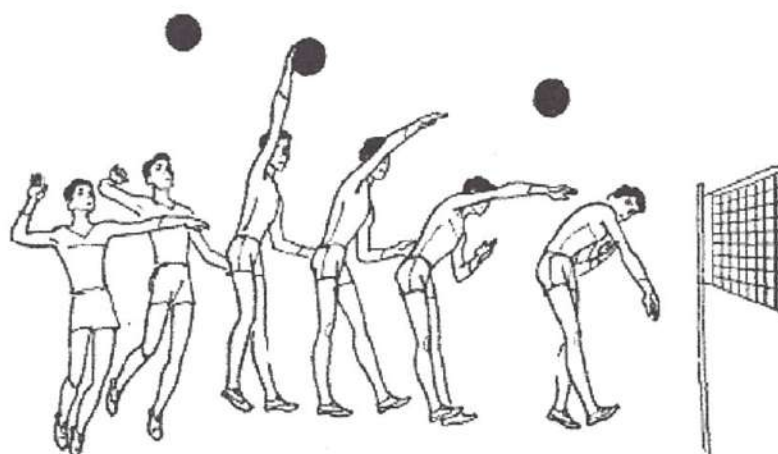


Рис. 2

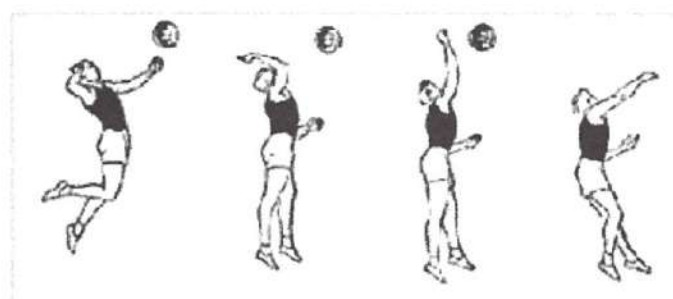




Положение корпуса во время приема мяча



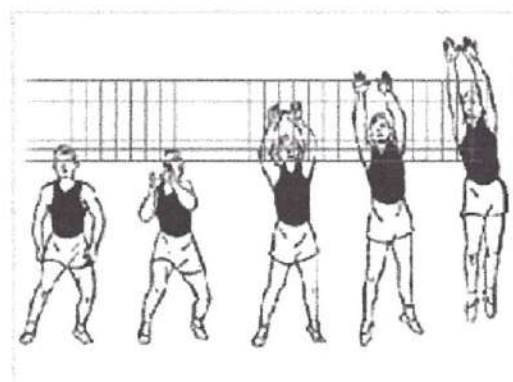
Прием мяча



Высокая подача мяча



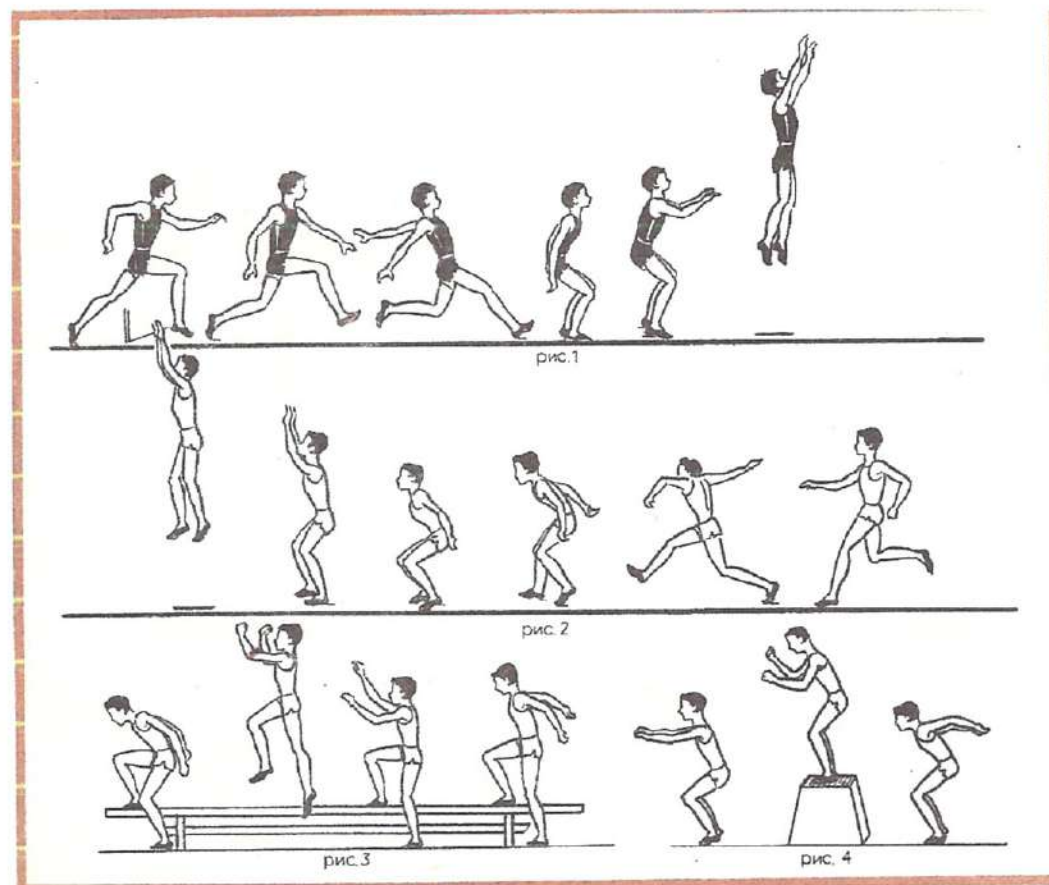
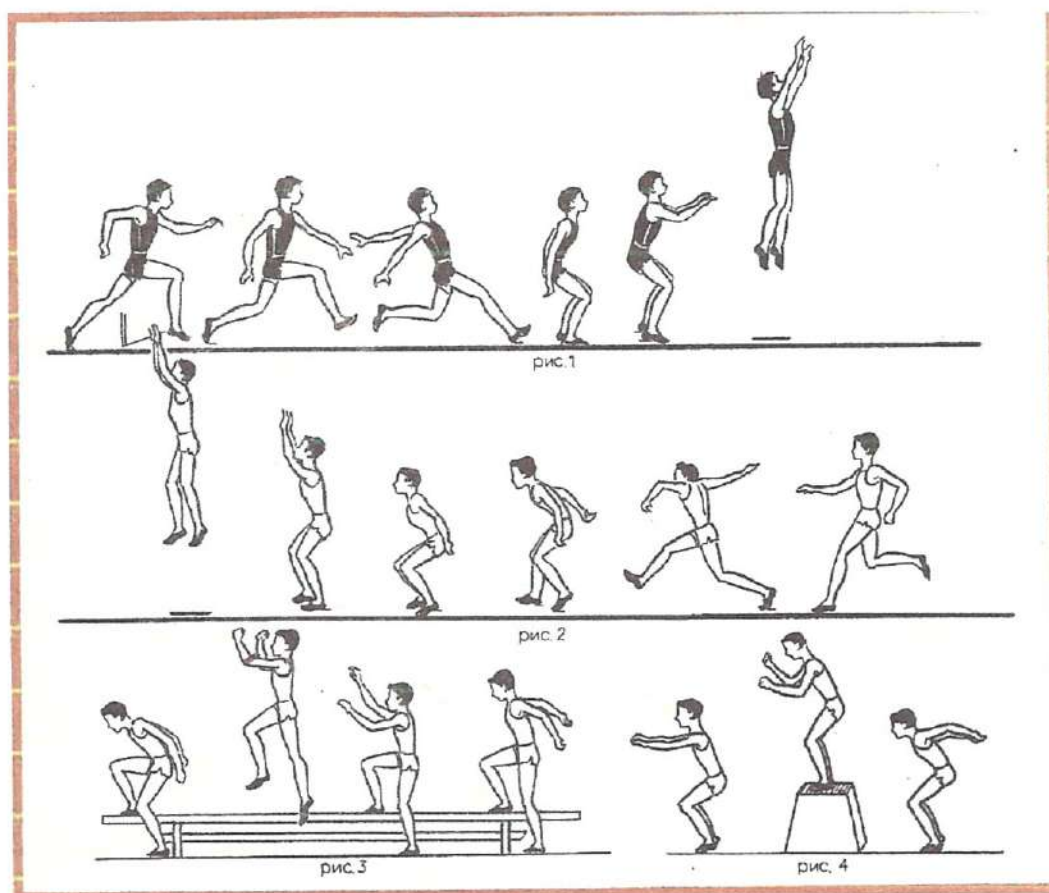
Подбивка снизу одной рукой



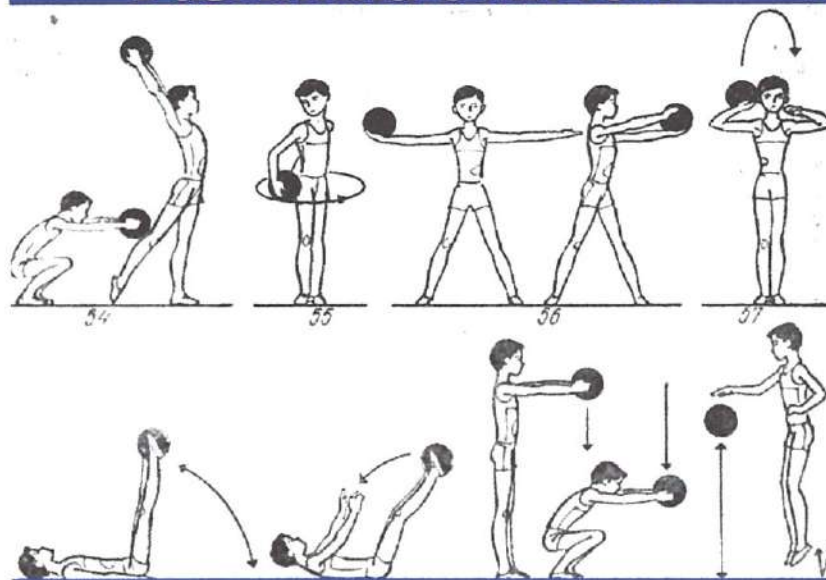
Блокировка мяча над сеткой



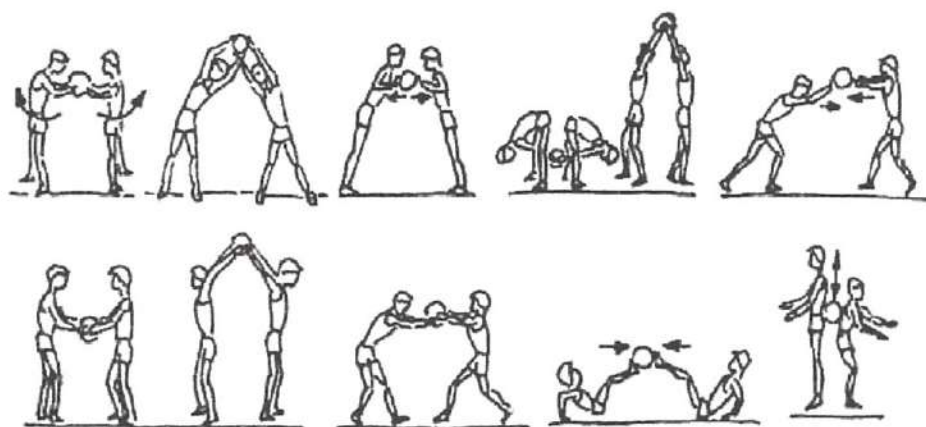
Навес мяча над собой для удара партнеру по команде



Разминка с мячом



Общеразвивающие упражнения в парах



Рабочая программа воспитания
на 2025/2026 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Летающий мяч»
объединения волейбола
(базовый уровень)
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-15 лет
Срок реализации программы: - 2 года

Автор:
Родионова Мария Сергеевна
тренер-преподаватель
МБУДО «ДООСЦ»

г. о. Шуя 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.Цель. Задачи воспитания. Целевые ориентиры.....	42
2. Формы и методы воспитания.....	42
3. Условия воспитания. Анализ воспитания	43
4.Календарный план воспитательной работы.....	44

1. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.

Цель:

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме

Задачи воспитания:

- формирование понимания значимости и ценности своего здоровья для успешной самореализации;
- организация экскурсий на предприятия, музеи, организация однодневных и многодневных походов;
- организация работы с семьями обучающихся, их родителями/законными представителями;
- создание условий для личностного развития обучающихся, расширение опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.

Целевые ориентиры:

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении здоровья;
- знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- проявление неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- умение осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремление управлять собственным эмоциональным состоянием;
- способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

В своей работе мы используем формы и виды воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у юных спортсменов индивидуальных способностей и способов деятельности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения у детей является учебное занятие. Во время занятий тренер-преподаватель и ребенок выступают равноправными участниками процесса получения новых знаний. На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в спорте, исторических событиях, изучении биографии деятелей спорта, героев и защитников Отечества.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах, экскурсии.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

При подготовке и проведению соревнований, олимпиад внимание детей направлено на ритуалы и обращение к государственной символике

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

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

В коллективных мероприятиях-игры, конкурсы, проекты, олимпиады—они закрепляют ситуацию успеха, развивают ответственность. Воспитанники секции активно участвуют в экологических субботниках, волонтерских акциях.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, экологические субботники, презентации проектов и исследований, туристические походы — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей.

3. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, выполнению заданий по программе.

Оценивание результативности работы детей является участие их в соревнованиях конкурсах различного уровня.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание тренер-преподаватель сосредотачивает на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

В своей работе тренер-преподаватель проводит оценку творческих и исследовательских работ и проектов, так как в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах отражаются личностные качества каждого ребенка.

В процессе освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

4.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы

№ п/п	Направление деятельности	Месяц	Тема
1	духовно- нравственное	сентябрь октябрь январь февраль май	1.Тест-анкетирование по типу личности 2.Сочинение на тему «Вредные привычки», беседа 3.Экскурсия в краеведческий музей 4.Спортивная игра к 23 февраля «Папа – сын»
2	социализация и профориентация	октябрь январь сентябрь, май	1.Мастер-класс на сплочение коллектива 2.Сочинение на тему «Кем я вижу себя через 20 лет»

		март	3.Трудовые субботники 4.Беседа о выборе профессий
3	воспитание здорового и безопасного образа жизни	сентябрь ноябрь декабрь январь в течении года апрель	1.Вводный инструктаж по технике безопасности 2.Викторина по ПДД 3.Беседа о профилактике простудных заболеваний 4.Беседа о здоровом питании и пищевом «мусоре» 5.Участие в различных соревнованиях 6.Беседа о личной гигиене и режиме дня
4	художественно- эстетическое	ноябрь март	1.Конкурс рисунков «Осенняя пора» 2.Конкурс портретов мам, приуроченный к 8 марта

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Календарно-тематический план 1 год обучения

(вт, чт: 14-30, суб:10-00)

№ п/п	дата	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	02.09 04.09		групповые	4	Понятие ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	спортзал	Ознакомление, опрос
3	06.09		групповые	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	спортзал	опрос
4-6	09.09 11.09 13.09			4	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча Передача мяча Верхняя передача мяча	спортзал	Текущий контроль
7-12	16.09 18.09 20.09 23.09 25.09 27.09		групповые	12	Верхняя прямая передача мяча Нижняя передача мяча двумя руками Нижняя передача одной рукой Верхняя передача в прыжке Верхняя передача за голову	спортзал	наблюдение практика
13-43	30.09 02.10 04.10 07.10 09.10 11.10 14.10 16.10 18.10 21.10		групповые, круговая тренировка	62	Подача мяча Подача мяча по зонам Подача мяча с прыжка Групповые упражнения. Игра Упражнения с мячом в парах Верхняя прямая подача Понятие ОФП. Нижняя прямая подача Функции ОФП. ОФП нижний плечевой пояс, с использованием жгута	спортзал	наблюдение практика

23.10				Верхняя боковая подача ОФП на руки. Техника нижней передачи		
25.10				ОФП на ноги. Техника верхней передачи.		
28.10				ОФП – выносливость. Техника нападения		
30.10				Игровая тренировка ОФП на руки. Отработка подачи.		
01.11				ОФП на ноги. Игровая. Прямой нападающий удар через сетку.		
06.11				Учебная игра Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.		
08.11				Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.		
11.11				Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар.		
13.11				Учебная игра Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки.		
15.11				Учебная игра. Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.		
18.11				Учебная игра. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.		
20.11				Прием снизу двумя руками. Учебная игра.		
22.11				Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Нижняя передача.		
25.11				Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.		
27.11				Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.		
29.11				Нападающий удар с задней линии. Учебная игра		
02.12				Взаимодействие игроков передней линии.		
04.12				Чередование способов приема мяча		
06.12				Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра		

	09.12				Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра		
44-49	11.12		групповые	12	Передача мяча снизу после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Передача мяча двумя руками сверху. Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Чередование способов передачи мяча. Чередование способов подачи.	спортзал	игровая практика наблюдение
	13.12						
	16.12						
	18.12						
	20.12						
	23.12						
50-53	25.12		групповые	8	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Игра «на три». Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии.	спортзал	наблюдение игровая практика
	27.12						
	30.12						
	13.01						
54-63	15.01		групповые	20	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол Учебно – тренировочная игра в волейбол. Прием мяча с подачи в зону Учебно – тренировочная игра в	спортзал	наблюдение
	17.01						
	20.01						
	22.01						
	24.01						
	27.01						
	29.01						
	31.01						
	03.02						
	05.02						

					волейбол.		
64-67	07.02		групповые	8	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
	10.02				Учебно – тренировочная игра в волейбол Прием мяча сверху после подачи. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
	12.02				Верхняя прямая подача по определенным зонам.		
	14.02				Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
68-76	17.02		групповые	18	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	спортзал	Текущий контроль
	19.02				Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
	21.02				Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.		
	24.02				Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
	26.02				Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями		
	28.02				Нападающий удар со второй линии.		
	03.03				Правила игры.		
	05.03 07.03				Жесты главного судьи. Жесты бокового судьи. Жесты линейных судей.		
77-78	10.03		групповые	4	Тактические приемы в нападении.	спортзал	наблюдение
	12.03				Тактические приемы в защите.		
79-80	14.03		командные	4	Учебно-тренировочная игра.	спортзал	учебная игра
	17.03				Двусторонняя игра		
81-90	19.03		командные	20	Индивидуальные действия в нападении.	спортзал	учебная игра
	21.03				Индивидуальные действия в защите.		
	24.03				Групповые действия в нападении.		
	26.03				Групповые действия в защите.		

	28.03				Командные действия в нападении.		
	31.03				Командные действия в защите.		
	02.04				Совершенствование техники игры.		
	04.04				Совершенствование техники игры в нападении.		
	07.04				Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.		
	09.04				Совершенствование техники игры углом назад в защите.		
91-92	11.04		групповые	4	Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд.	спортзал	опрос
	14.04				Совершенствование техники игры в нападении углом назад.		
92-93	16.04		групповые	4	Совершенствование техники верхних передач мяча.	спортзал	наблюдение
	18.04				Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.		
94-95	21.04		групповые	4	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	спортзал	Текущий контроль
	23.04				Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.		
96-100	25.04		групповые	10	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	спортзал	наблюдение
	28.04				Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.		опрос
	30.04				Совершенствование техники нападающих ударов.		
	05.05				Совершенствование техники прямого нападающего удара.		
101	12.05		групповые	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	спортзал	учебная игра

102-103	14.05		групповые	4	Совершенствование техники нападающего удара по линии. Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	спортзал	учебная игра
	16.05						
104-108	19.05		групповые	10	Совершенствование техники нападающего удара Обманные движения. Верхняя прямая подача. Совершенствование техники. Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний. Сдача контрольных нормативов. Совершенствование техники нападающего удара Обманные движения. Верхняя прямая подача. Совершенствование техники. Сдача контрольных нормативов.	спортзал	Зачёт
	21.05						
	23.05						
	26.05						
	28.05						
ИТОГО				216			

Календарный учебный график 3 год обучения

гр.3/1 вт, ср, чт: 9-00;

№ п/п	дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	02.09 03.09		групповые	4	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.	спортзал	опрос
3	04.09		групповые	2	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	спортзал	опрос
4-10	09.09 10.09 11.09 16.09 17.09 18.09 23.09		групповые	14	ОРУ с предметами. ОРУ без предметов.	спортзал	Текущий контроль
11-17	24.09 25.09 30.09 01.10 02.10 07.10		групповые	14	ОРУ на месте. ОРУ в движении.	спортзал	наблюдение
18-22	08.10 09.10 14.10 15.10		групповые	10	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	спортзал	наблюдение
23-29	16.10 21.10 22.10 23.10 28.10 29.10 30.10		групповые	14	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	спортзал	наблюдение
30-33	05.11 06.11 11.11 12.11		индивидуально-групповые	8	Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.	спортзал	опрос устный практика

34-37	13.11 18.11 19.11 20.11		групповые	9	Нижняя прямая подача	спортзал	Текущий контроль
38	25.11		командные	2	Нижняя боковая подача	спортзал	игра
39-40	26.11 27.11		групповое	4	Передача мяча в прыжке Прямой нападающий удар	спортзал	Текущий контроль
41-45	02.12 03.12 04.12 09.12 10.12		командное	10	Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча снизу одной рукой Прием мяча сверху двумя руками Блокирование.	спортзал	игра
46-51	11.12 16.12 17.12 18.12 23.12 24.12		командные	12	Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	спортзал	Текущий контроль
52-53	25.12 30.12		индивидуальные	4	Выбор места Тактика подачи Тактика передачи	спортзал	Текущий контроль
54-59	13.01 14.01 15.01 20.12 21.12 22.12		групповое	12	Тактика нападающего удара Тактика игры в защите	спортзал	Учебная игра
60-62	27.12 28.12 29.12		командные	6	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита	спортзал	Текущий контроль
63-66	03.02 04.02 05.02 10.02		групповые	8	Взаимодействие защитников Взаимодействие блокирующих Взаимодействие страхующих	спортзал	Текущий контроль
67-68	11.02 12.02		командные	4	Двухсторонняя игра по правилам.	спортзал	учебная игра
69	17.02		командные	2	Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.	спортзал	учебная игра
70	18.02		индивидуально-групповое	2	Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии	спортзал	опрос

71	19.02		индивидуально-групповое	2	Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.	спортзал	опрос
72-96	24.02 25.02 26.02 03.03 04.03 05.03 10.03 11.03 12.03 17.03 18.03 19.03 24.03 25.03 26.03 31.03 01.04 02.04 07.04 08.04 15.04 16.04 21.04 22.04 28.04		групповое круговая тренировка	50	Специальные упражнения для развития выносливости Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в нападении. Групповые действия в защите. Командные действия в нападении. Командные действия в защите. Совершенствование техники игры. Совершенствование техники игры в нападении. Совершенствование техники игры углом вперед в защите. Совершенствование техники игры углом назад в защите.	спортзал	Текущий контроль
97	29.04		групповое	2	Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег	спортзал	Текущий контроль
98-99	05.05 06.05		командная	4	Двухсторонние игры соревновательного характера	спортзал	учебная игра
100-104	12.05 13.05 14.05 19.05 20.05		командная	10	Отработка качества передачи и приёмов мяча.	спортзал	учебная игра
105-108	21.05 26.05 27.05 28.05		Индивидуально-групповая	8	Контрольно-оценочные и переводные испытания	спортзал	тестирование
ИТОГО				216			

Календарный учебный график 3 год обучения

гр.3/2 вт, чт: 16-10, суб: 11-40;

гр.3/3 вт, чт: 17-50, суб: 13-20

№ п/п	дата	Время прове- дения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	02.09 04.09		групповые	4	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.	спортзал	опрос
3	06.09		групповые	2	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	спортзал	опрос
4-10	09.09 11.09 13.09 16.09 18.09 20.09		групповые	14	ОРУ с предметами. ОРУ без предметов.	спортзал	Текущий контроль
11-17	23.09 25.09 30.09 02.10 04.10 07.10 09.10		групповые	14	ОРУ на месте. ОРУ в движении.	спортзал	наблю- дение
18-22	11.10 14.10 18.10 21.10 23.10		групповые	10	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	спортзал	наблю- дение
23-29	25.10 28.10 30.10 01.11 06.11 08.11 11.11		групповые	14	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	спортзал	наблю- дение
30-33	13.11 15.11 18.11 20.11		индивидуаль- но- групповые	8	Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.	спортзал	опрос устный практика
34-35	22.11 25.11		групповые	4	Нижняя прямая подача	спортзал	Текущий контроль

36-38	27.11 29.11 02.12		командные	6	Нижняя боковая подача Верхняя боковая подача Верхняя прямая подача Верхняя передача Мяча	спортзал	игра
39-40	04.12 06.12		групповое	4	Передача мяча в прыжке Прямой нападающий удар	спортзал	Текущий контроль
41-45	09.12 11.12 13.12 16.12 18.12		командное	10	Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча снизу одной рукой Прием мяча сверху двумя руками Блокирование.	спортзал	игра
46-51	20.12 23.12 25.12		командные	6	Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	спортзал	Текущий контроль
52-53	27.12 30.12		индивидуальные	4	Выбор места Тактика подачи Тактика передачи	спортзал	Текущий контроль
54-59	13.01 15.01 17.01 20.01 22.01 24.01		групповое	12	Тактика нападающего удара Тактика игры в защите	спортзал	Учебная игра
60-62	27.01 29.01 31.01		командные	6	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита	спортзал	Текущий контроль
63-66	03.02 05.02 07.02 12.02		групповые	8	Взаимодействие защитников Взаимодействие блокирующих Взаимодействие страхующих	спортзал	Текущий контроль
67-68	14.02 17.02		командные	4	Двухсторонняя игра по правилам.	спортзал	учебная игра
69	19.02		командные	2	Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.	спортзал	учебная игра
70	21.02		индивидуально-групповое	2	Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии	спортзал	опрос
71	24.02		индивидуально-групповое	2	Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.	спортзал	опрос
72-96	26.02 28.02 03.03 05.03 07.03 10.03		групповое круговая тренировка	50	Специальные упражнения для развития выносливости Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите.	спортзал	Текущий контроль

	12.03 14.03 17.03 19.03 21.03 24.03 26.03 28.03 31.03 02.04 04.04 07.04 09.04 11.04 14.04 16.04 18.04 21.04 23.04				Групповые действия в нападении. Групповые действия в защите. Командные действия в нападении. Командные действия в защите. Совершенствование техники игры. Совершенствование техники игры в нападении. Совершенствование техники игры углом вперёд в защите. Совершенствование техники игры углом назад в защите.		
97	25.04		групповое	2	Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег	спортзал	Текущий контроль
98- 99	28.04 30.04		командная	4	Двухсторонние игры соревновательного характера	спортзал	учебная игра
100- 104	05.05 07.05 12.05 14.05 16.05		командная	10	Отработка качества передачи и приёмов мяча.	спортзал	учебная игра
105- 108	19.05 23.05 26.05 28.05		Индивидуально-групповая	8	Контрольно- оценочные и переводные испытания	спортзал	тестирование
ИТОГО				216			