



Департамент образования Мэрии г. Грозного
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» г. Грозного
(МБОУ «СОШ №7» г. Грозного)**

Совьла-Галин Мэрин дешаран Департамент
**Совьла-Галин муниципални бюджетни йукъардешаран хьукмат
Совьла-Галин «Йукъера йукъардешаран школа №7»
(Совьла-Галин МБЙХь «ЙЙШ №7»)**

Принята на заседании
педагогического совет
Протокол № 1
от «31» 08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ№7»
г. Грозного
А.А. Висаитов
Приказ № _____
от «31». 08. 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ВОЛЕЙБОЛ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый

Уровень программы: стартовый (начальный).
Возраст обучающихся: 11 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Гомбулатов Ахмед Муслимович
педагог дополнительного образования

г. Грозный – 2023 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ№ 7» г. Грозного

Экспертное заключение (рецензия) № ____ от «30» августа 2023 г.

Эксперт: Джукалаева Седа Халидовна, заместитель по воспитательной работе
(ф.и.о., должность)

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативной базой разработки программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г.№ 196»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022г. N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ

с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

– Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685)

– Закон Чеченской Республики от 30.10.2014 №37-РЗ «Об образовании в Чеченской Республике»;

– Методические рекомендации по разработке и реализации рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы в образовательных организациях Чеченской Республики (разработаны ГБУ ДПО «ИРО ЧР» (одобрены Ученым советом, протокол № 5 25.08.2022 г.).

– Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ№7» г. Грозного.

1.2. Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» - физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Уровень освоения программы – стартовый (начальный).

1.4. Актуальность программы.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект.

1.5. Цель программы.

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы.

Обучающие:

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

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

Воспитательные:

- 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.

1.6. Категория учащихся.

Программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 11 до 15 лет, в их свободное (внеучебное) время. Набор детей производится каждый год. Прием обучающихся в объединения дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеразвивающих программ. Зачисление производится по заявлениям от родителей (законных представителей) с учетом условий реализации дополнительной общеобразовательной программы, согласием на обработку персональных данных при приеме. Группы формируются по возрастному признаку. Допускается формирование разновозрастных групп с учетом уровня подготовки.

1.7. Сроки реализации и объём программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объём программы – 144 часа.

1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек. Формы организации образовательной деятельности – групповые учебные занятия. Виды занятий: теоретические и практические занятия. Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

будут знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу
- характеристику игры
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями
- основные приёмы самоконтроля
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека

- правила оказания первой помощи
- способы сохранения и укрепление здоровья
- основы развития познавательной сферы
- свои права и права других людей
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

будут уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков
- заботиться о своем здоровье
- применять коммуникативные и презентационные навыки
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах
- находить выход из стрессовых ситуаций
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях
- отвечать за свои поступки
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностные результаты реализации программы:

- осознавать смысл и мотив занятий спортом;
- иметь представление о самостоятельности в процессе занятий спортом;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.

Метапредметные результаты реализации программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные результаты реализации программы:

– технически правильно выполнять двигательные действия из изучаемых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

– проводить с группой подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Раздел 2. Содержание учебного плана
2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ Аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	4	4	4	
	1. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Инструкция по ТБ.	2		2	Предварительный контроль
	2. Правила игры в волейбол. Места занятий и инвентарь.	2		2	Текущий контроль
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	24		24	
	1. Гимнастические упражнения.	6		6	Текущий контроль
	2. Акробатические упражнения.	6		6	Текущий контроль
	3. Легкоатлетические упражнения.	6		6	Текущий контроль
	4. Спортивные и подвижные игры.	6		6	Текущий контроль
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	26		26	
	1. Бег с остановками и изменением направления.	4		4	Текущий контроль
	2. Подвижные игры.	2		2	Текущий контроль
	3. Упражнения для развития прыгучести.	4		4	Текущий контроль
	4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	4		4	Текущий контроль
	5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	4		4	Текущий контроль

	6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	4		4	Текущий контроль
	7. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	4		4	Текущий контроль
	Раздел 4. Техническая подготовка.	16		16	
4	1. Перемещения и стойки.	2		2	Текущий контроль
	2. Передачи.	2		2	Текущий контроль
	3. Отбивание мяча кулаком	2		2	Текущий контроль
	4. Подачи.	2		2	Текущий контроль
	5. Нападающие удары.	2		2	Текущий контроль
	6. Прием сверху двумя руками.	2		2	Текущий контроль
	7. Прием снизу двумя руками.	2		2	Текущий контроль
	8. Блокирование.	2		2	Текущий контроль
	Раздел 5. Тактическая подготовка.	18		18	
5	1. Индивидуальные действия в нападении и защите.	6		6	Текущий контроль
	2. Групповые действия в нападении и защите.	6		6	Текущий контроль
	3. Командные действия в нападении и защите.	6		6	Текущий контроль
	Раздел 6. Интегральная подготовка.	12		12	
6	1. Чередование упражнений для развития физических качеств.	2		2	Текущий контроль
	2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		2	Текущий контроль
	3. Чередование изученных технических приемов.	2		2	Текущий контроль
	4. Многократное выполнение технических приемов подряд.	2		2	Текущий контроль
	5. Подготовительные к волейболу игры.	2		2	Текущий контроль
	6. Учебные игры.	2		2	Текущий контроль

7	Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.	4		4	
	1. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным языком.	2		2	Текущий контроль
	2. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	2		2	Текущий контроль
8	Раздел 8. Соревнования.	34		34	
	Соревнования по технической подготовке.				
	1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	2		2	Текущий контроль
	2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).	2		2	Текущий контроль
	3. Подача нижняя прямая на точность.	2		2	Текущий контроль
	4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3. Нападающий удар прямой.	2		2	Текущий контроль
	5. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону из зоны 2 в зону 5.	2		2	Текущий контроль
	6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.	2		2	Текущий контроль
	Соревнования по физической подготовке.				
	1. Бег 30 м.	2		2	Текущий контроль
	2. Бег с изменением направления (5х6 м).	2		2	Текущий контроль
	3. Прыжок в длину с места.	2		2	Текущий контроль
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.	2		2	Текущий контроль	
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).	2		2	Текущий контроль	
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.	2		2	Текущий контроль	
Соревнования по игровой подготовке.					
1. Мини-волейбол (по специальным правилам).	2		2	Этапный контроль	
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.	4		4	Этапный контроль	

3. Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.	4		4	Этапный контроль
Раздел 9. Контрольные испытания.	6		6	Итоговый контроль
ИТОГО:	144	4	140	

2.2. Содержание учебного плана «Волейбол»

2.3. Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 ч) .

1. *Теория. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Инструкция по ТБ.

2. *Теория. Правила игры в волейбол. Места занятий и инвентарь.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Раздел 2. Общая физическая подготовка ОФП (24 ч)

Практика. 1. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

2. *Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

3. *Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м

(с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

4. *Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, мини-футбол и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. 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», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка СФП (26ч)

1. *Практика.* Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

3. *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). Упражнения с отягощениями (штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке 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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. 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.

4. *Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но

передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

5. Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой

влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

6. Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

7. Практика. 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, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в

высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Раздел 4. Техническая подготовка (16 ч)

Техника нападения.

1. *Практика.* Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. *Практика.* Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. *Практика.* Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. *Практика.* Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. *Практика.* Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. *Практика.* Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. *Практика.* Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. *Практика.* Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. *Практика.* Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Раздел 5. Тактическая подготовка (18 ч)

Тактика нападения.

1. *Практика.* Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому

передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2.Практика. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3.Практика. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

1.Практика. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2.Практика. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3.Практика. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 6. Интегральная подготовка (12 ч)

1.Практика. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2.Практика. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3.Практика. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4.Практика. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

5.Практика. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика (4 ч)

Практика.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
5. Жесты волейбольных судей.

Раздел 8. Соревнования (34 ч)

Соревнования по технической подготовке.

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.

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.

5. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке.

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный.

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.

Соревнования по игровой подготовке.

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
3. Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Раздел 9. Контрольные испытания (6 ч)

см. Раздел Оценочные средства

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Система оценивания предполагает *предварительный, текущий и итоговый контроль*.

Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Входные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Класс	Уровень		
			высокий	средний	низкий
1.	Длина тела, см	5-6	151	148	146
		7-8	152	150	148
		9-10	163	160	153
2.	Бег 30 м, с	5-6	5,3	5,7	5,9
		7-8	5,2	5,5	5,9
		9-10	4,8	4,9	5,4
3.	Бег 60 м, с	5-6	9,6	10,1	10,5
		7-8	9,4	9,8	10,3
		9-10	8,3	8,8	9,3
4.	Челночный бег 3x10 м, с	5-6	8,4	8,6	9,0
		7-8	8,3	8,6	8,9
		9-10	8,0	8,4	8,8
5.	Прыжок в длину с места, см	5-6	185	180	175
		7-8	198	190	185
		9-10	210	205	2,0
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	5-6	35	30	25
		7-8	35	33	28
		9-10	38	35	30

Текущий контроль по физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Класс	Уровень		
			высокий	средний	низкий
1.	Длина тела, см	5-6	150	147	145
		7-8	155	153	150
		9-10	165	162	155
2.	Бег 30 м, с	5-6	5,2	5,7	5,9
		7-8	5,11	5,5	5,7
		9-10	4,6	4,8	5,2
3.	Бег 60 м, с	5-6	9,4	9,8	10,1
		7-8	9,2	9,8	10,3
		9-10	8,2	8,6	9,2
4.	Челночный бег 3x10 м, с	5-6	8,3	8,5	8,9
		7-8	8,2	8,4	8,8
		9-10	7,9	8,3	8,6
5.	Прыжок в длину с места, см	5-6	190	185	180
		7-8	2,0	195	190
		9-10	215	210	205
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	5-6	37	35	30
		7-8	39	37	35
		9-10	40	38	35

Итоговые контрольные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Класс	Уровень		
			высокий	средний	низкий
1.	Длина тела, см	5-6	155	150	148
		7-8	157	155	153
		9-10	167	165	158
2.	Бег 30 м, с	5-6	5,1	5,6	5,8
		7-8	5,0	5,4	5,6
		9-10	4,5	4,7	5,1
3.	Бег 60 м, с	5-6	8,9	9,6	9,9
		7-8	8,6	9,4	9,6
		9-10	8,0	8,3	8,8
4.	Челночный бег 3x10 м, с	5-6	8,2	8,4	8,7
		7-8	8,1	8,3	8,6
		9-10	7,8	8,1	8,4
5.	Прыжок в длину с места, см	5-6	195	190	185
		7-8	2,5	2,0	195
		9-10	220	215	210
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	5-6	37	35	30
		7-8	40	38	37
		9-10	42	40	38

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка – 10 штук.
4. Гимнастические скамейки - 10 штук.
5. Гимнастические маты - 10 штук.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 5 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 20 штук.
12. Рулетка - 2 штуки.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией, соответствующими Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
1. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Инструктаж по ТБ.	Теоретическая	Справочные материалы, картинки, плакаты.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания.
2. Правила игры в волейбол. Места занятий и инвентарь.	Теоретическая Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
1. Гимнастические упражнения.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
2. Акробатические упражнения.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
3. Легкоатлетические упражнения.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
4. Спортивные и подвижные игры.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
1. Бег с остановками и изменением направления.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
2. Подвижные игры.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
3. Упражнения для развития прыгучести.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
7. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
1. Перемещения и стойки.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
2. Передачи.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
3. Отбивание мяча кулаком	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
4. Подачи.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
5. Нападающие удары.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
6. Прием сверху двумя руками.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
7. Прием снизу двумя руками.	Практическая	Дидактические	Словесный,

		карточки, плакаты.	упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
8. Блокирование.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
1. Индивидуальные действия в нападении и защите.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
2. Групповые действия в нападении и защите.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
3. Командные действия в нападении и защите.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
1. Чередование упражнений для развития физических качеств.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
3. Чередование изученных технических приемов.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
4. Многократное выполнение технических приемов подряд.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
5. Подготовительные к волейболу игры.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
6. Учебные игры.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
1. Освоение терминологии,	Практическая	Дидактические	Словесный,

принятой в волейболе. Овладение командным языком.		карточки, плакаты.	упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
2. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
3. Подача нижняя прямая на точность.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3. Нападающий удар прямой.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
5. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону из зоны 2 в зону 5.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
3. Бег 30 м.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
4. Бег с изменением направления (5х6 м).	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
3. Прыжок в длину с места.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Словесный, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ
2. Мини-волейбол (по специальным правилам).	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Тренировки, учебная игра.
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Тренировки, учебная игра.
3. Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.	Практическая	Дидактические карточки, плакаты.	Тренировки, учебная игра.
Итоговое занятие. Контрольные испытания.	Практическая	Нормативы	Соревнования.

4.4. Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»
на 2023 – 2024 учебный год

№ п/п	Дата проведения занятия (планируемая)	Дата проведения занятия (фактическая)	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	04.09.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Теория Практика	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	с/з	Предварительный контроль
2.	05.09.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Правила игры в волейбол. Места занятий и инвентарь.	с/з	Текущий контроль
3.	11.09.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50	Практика	2	ОФП. Гимнастические упражнения	с/з	Текущий контроль

			17:00-17:40 17:50-18:30					
4.	12.09.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Тестирование физического развития	с/з	Текущий контроль
5.	18.09.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Перемещения и стойки.	с/з	Текущий контроль
6.	19.09.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	ОФП. Акробатические упражнения.	с/з	Текущий контроль

7.	25.09.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в защите.	с/з	Текущий контроль
8.	26.09.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	с/з	Текущий контроль
9.	02.10.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками.	с/з	Текущий контроль
10.	03.10.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10	Практика	2	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	с/з	Текущий контроль

			15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30					
11.	16.10.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Тактическая подготовка. Групповые действия в защите.	с/з	Текущий контроль
12.	17.10.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Интегральная подготовка. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях	с/з	Текущий контроль
13.	23.10.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	с/з	Текущий контроль

14.	24.10.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	ОФП. Спортивные и подвижные игры.	с/з	Текущий контроль
15.	30.10.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Отбивание мяча кулаком через сетку.	с/з	Текущий контроль
16.	31.10.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.	с/з	Текущий контроль
17.	06.11.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10	Практика	2	Тактическая подготовка. Командные действия в защите.	с/з	Текущий контроль

			15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30					
18.	07.11.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	ОФП. Гимнастические упражнения.	с/з	Текущий контроль
19.	13.11.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Подачи: нижняя прямая (боковая).	с/з	Текущий контроль
20.	14.11.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Соревнования. Соревнования по физической подготовке.	с/з	Текущий контроль

21.	28.11.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Инструкторская и судейская практика. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.	с/з	Текущий контроль
22.	04.12.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	ОФП. Акробатические упражнения.	с/з	Текущий контроль
23.	05.12.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Прямой нападающий удар.	с/з	Текущий контроль
24.	11.12.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10	Практика	2	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов..	с/з	Текущий контроль

			15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30					
25.	12.12.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в нападении.	с/з	Текущий контроль
26.	18.12.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	с/з	Текущий контроль
27.	19.12.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Прием сверху двумя руками.	с/з	Текущий контроль

28.	25.12.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	с/з	Текущий контроль
29.	26.12.2023		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Соревнования. Соревнования по технической подготовке	с/з	Текущий контроль
30.	15.01.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	ОФП. Спортивные и подвижные игры.	с/з	Текущий контроль
31.	16.01.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10	Практика	2	Техническая подготовка. Прием снизу двумя руками.	с/з	Текущий контроль

			15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30					
32.	22.01.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Интегральная подготовка. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами.	с/з	Текущий контроль
33.	23.01.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Промежуточное тестирование.	с/з	Текущий контроль
34.	29.01.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	ОФП. Гимнастические упражнения.	с/з	Текущий контроль

35.	30.01.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Блокирование одиночное.	с/з	Текущий контроль
36.	05.02.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	с/з	Текущий контроль
37.	06.02.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Тактическая подготовка. Групповые действия в нападении.	с/з	Текущий контроль
38.	12.02.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10	Практика	2	ОФП. Акробатические упражнения.	с/з	Текущий контроль

			15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30					
39.	13.02.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Блокирование одиночное и групповое.	с/з	Текущий контроль
40.	19.02.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	с/з	Текущий контроль
41.	20.02.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Тактическая подготовка. Командные действия в нападении.	с/з	Текущий контроль

42.	26.02.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	с/з	Текущий контроль
43.	27.02.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Инструкторская и судейская практика. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Жесты волейбольных судей.	с/з	Текущий контроль
44.	04.03.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	с/з	Текущий контроль
45.	05.03.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10	Практика	2	Соревнования. Соревнования по игровой подготовке	с/з	Текущий контроль

			15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30					
46.	11.03.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30		2	ОФП. Спортивные и подвижные игры.	с/з	Текущий контроль
47.	12.03.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.	с/з	Текущий контроль
48.	18.03.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Интегральная подготовка. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	с/з	Текущий контроль

49.	19.03.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	с/з	Текущий контроль
50.	25.03.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	ОФП. Гимнастические упражнения.	с/з	Текущий контроль
51.	26.03.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Нападающий удар с поворотом туловища. Групповое блокирование.	с/з	Текущий контроль
52.	01.04.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10	Практика	2	Интегральная подготовка. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий подряд.	с/з	Текущий контроль

			15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30					
53.	02.04.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в защите и нападении.	с/з	Текущий контроль
54.	15.04.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	ОФП. Акробатические упражнения.	с/з	Текущий контроль
55.	16.04.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное и групповое блокирование. Учебно- тренировочная игра в волейбол.	с/з	Текущий контроль

56.	22.04.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Соревнования. Соревнования по игровой подготовке	с/з	Текущий контроль
57.	23.04.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	с/з	Текущий контроль
58.	29.04.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Инструкторская и судейская практика. Жесты волейбольных судей.	с/з	Текущий контроль
59.	30.04.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10	Практика	2	Тактическая подготовка. Групповые действия в защите и нападении.	с/з	Текущий контроль

			15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30					
60.	06.05.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.	с/з	Текущий контроль
61.	07.05.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Интегральная подготовка. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.	с/з	Текущий контроль
62.	13.05.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	с/з	Текущий контроль

63.	14.05.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Техническая подготовка. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом руки). Групповое блокирование.	с/з	Текущий контроль
64.	20.05.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Тактическая подготовка. Командные действия в защите и нападении.	с/з	Текущий контроль
65.	21.05.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Соревнования. Тактическая подготовка. Командные действия в защите и нападении.	с/з	Текущий контроль
66.	27.05.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10	Практика	2	Соревнования. Техническая подготовка. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом руки).	с/з	Текущий контроль

			15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30					
67.	28.05.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Соревнования. Тактическая подготовка. Командные действия в защите и нападении.	с/з	Текущий контроль
68.	03.06.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Соревнования. Соревнования по игровой подготовке.	с/з	Текущий контроль
69.	04.06.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Соревнования. Групповое блокирование.	с/з	Текущий контроль

70.	10.06.2024		12:00-12:40 12:50-13:30 13:40-14:20 14:30-15:10 15:20-16:00 16:10-16:50 17:00-17:40 17:50-18:30	Практика	2	Контрольные испытания.	с/з	Текущий контроль
итого					144			

Общая физическая подготовка – ОФП

Специальная физическая подготовка - СФП

Техническая подготовка – ТП Тактическая подготовка – ТП

Интегральная подготовка - ИП

Список литературы

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2019.
2. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2020.
3. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2018.
4. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 2019.

Литература для педагога.

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2019.
2. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2019.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2018.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2020.
5. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2018.
6. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2016.
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2020.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 2021.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2019.
10. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, 2018.
11. Ю.Д. Железняк Ю.П. Портнова «Спортивные игры техника, тактика, методика-обучения». Изд. АСДЕМА, 2021 г.

Интернет- ресурсы:

- <http://www.o-volley.ru>
- <http://www.samvolley.ru>
- <http://www.VolleyMos.ru>
- <http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol>