

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Большеулуйская спортивная школа»

ПРИНЯТО
решением
тренерского совета
МБУ ДО «БСШ»

Протокол № 1 от « 28 » 10 2023 г



***Дополнительная общеразвивающая программа
вид спорта «Волейбол»***

Уровень: оздоровительный
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 7-17 лет. Срок реализации –5 лет

Программу разработали:
Заместитель директора по УВР
Васильев Иван Юрьевич

тренер-преподаватель по волейболу
Черепанов Сергей Васильевич

с. Большой Улуй
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
- нормативные основы разработки	3
- направленность программы	3
- актуальность программы	3
- отличительные особенности программы	3
- адресат программы	3
- объём, формы обучения, срок освоения, режим занятий	4
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	4
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
3.1. Учебный план Программы	5
3.2. Календарно-тематическое планирование	9
4. ПЛАНУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ	18
5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	19
5.1. Условия реализации программы	19
5.2. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы	20
5.4. Методические материалы	22
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23

1. Пояснительная записка

Нормативные основы разработки.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу (далее – Программа) разработана на основе следующих основных нормативных документов:

1. ФЗ №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018);

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерство образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242;

4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Направленность программы – физкультурно-спортивная, призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении по определенному виду спорта.

Отличительной особенностью - программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающихся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат программы - дополнительная общеразвивающая Программа разработана для обучающихся 7-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объём, формы обучения, возраст обучающихся, срок освоения, режим занятий.

Объём программы: Общее количество учебных часов в год, запланированных на весь период обучения составляет ежегодно 234 ак/часа и включает теоретические и практические задания;

Форма обучения – очная; дистанционное обучение (Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

Формы организации образовательной деятельности: групповые занятия, индивидуальные занятия, деятельность в команде, могут предусматривать лекции, практические занятия, мастер-классы, различные игры, выполнение самостоятельной работы, соревнования и другие виды учебных, тренировочных занятий.

Срок освоения программы 5 лет.

Режим занятий. Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут с перерывом между занятиями 10 минут.

Продолжительность учебного года – 39 недель.

Наполняемость учебной группы 15 человек.

Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года (на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам").

2. Цели и задачи программы

Цель - сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими

упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая	18	18	18	18	18
2	Общая физическая	81	81	81	81	81
3	Специальная физическая	45	45	45	45	45
4	Техническая	36	36	36	36	36
5	Тактическая	18	18	18	18	18
6	Интегральная (игровая)	18	18	18	18	18
7	Соревновательная	12	12	12	12	12
8	Аттестация	6	6	6	6	6
Общее количество часов		234	234	234	234	234

Содержание учебного плана

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	18	18		Зачет
2	Общая физическая	81	1	80	Зачет
3	Специальная физическая	45	1	44	Зачет
4	Техническая	36	2	34	Зачет
5	Тактическая	18	3	15	Зачет
6	Интегральная (игровая)	18	1	17	Зачет
7	Соревновательная	12	1	11	Участие в соревнованиях
8	Аттестация	6	1	5	Сдача нормативов
Всего:		234	28	206	

Выбор тем и упражнений определяется тренером в зависимости от возраста и года обучения занимающихся.

Раздел 1 Теория

Темы: История развития игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Место и роль физической культуры и спорта в

современном обществе. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Требования к технике безопасности.

Раздел 2 Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, бег 60 м., ОРУ, бег обычный, спиной вперед, скрестными шагами и приставным шагом. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м. Эстафеты с элементами старта.

Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Спортивные игры.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка

Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Практика: ОРУ. Упражнения для развития физических качеств.

1. Упражнения с внешним сопротивлением.
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.
3. Изометрические упражнения.

Комплекс упражнений:

1. Прыжок с двух ног.
2. Подъем корпуса.
3. Выбрасывание набивного мяча двумя руками от груди и прием набивного мяча от партнера, вес отягощения 1 кг.
4. Броски набивного мяча двумя руками от головы.
5. Выпрыгивание из приседа.

Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, выполнение технических приёмов - передача снизу, сверху, блок, после перемещения. Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание, имитационные и игровые упражнения. Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений.

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры.

Стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения с отягощениями. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.

Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Раздел 4 Техническая подготовка

Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар с места. Нападающий удар с разбега.

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары.

Практика: ОРУ. Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке.)

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.

Нижняя прямая подача мяча. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой.

- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Передача мяча через сетку в прыжке. Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

Прием мяча снизу двумя руками. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).

Прямой нападающий удар. Техника прямого нападающего удара на силу. Нападающий удар с разбега. Упражнения для развития ловкости.

Соревнования. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Раздел 5 Тактическая подготовка

Теория: Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из

зоны в зону. Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.

Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении). Ключ к совершенствованию тактических действий: начальное расположение игроков (показать, симитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий; согласование действий. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

Практика: Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Упражнения для развития прыгучести. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Прием мяча, отраженного сеткой. Поддача нижняя боковая. Общие развивающие упражнения необходимые при выполнении передач мяча. Передачи над собой. Учебная игра.

Раздел 6 Интегральная подготовка (игровая)

Теория: Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика: Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Учебные игры.

Раздел 7 Соревнования

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика. Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Раздел 8 Аттестация

Теория: Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

3.2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма занятия
1	Требования к технике безопасности.		2	1		тренировка
	История развития игры в волейбол.			1		тренировка
2	Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м.		2		1	тренировка
	Эстафеты. Подвижные игры.				1	тренировка
3	ОФП. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом.		2		1	тренировка
	Прыжок в длину с места. Бег 30, 60, 100м				1	тренировка
4	ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.		2		1	тренировка
	Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.				1	тренировка
5	Эстафеты с элементами старта.		2		1	тренировка
	ОРУ. Прыжки в длину с места.				1	тренировка
6	ОРУ. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения		2		1	тренировка
	Кросс 1000м				1	тренировка
7	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель.		2		1	тренировка
	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.				1	тренировка
8	Аттестация		2	0,5	0,5	тренировка
	Аттестация				1	тренировка
9	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.		2		1	тренировка
	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.				1	тренировка
10	ОРУ. Упражнения для развития быстроты		2		1	тренировка
	Эстафеты. Подвижные игры.				1	тренировка
11	Соревнования		2		1	тренировка
	Соревнования				1	тренировка
12	Техническая подготовка Основы техники и тактики. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.		2	0,5	0,5	тренировка
	Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.				1	тренировка

13	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.		2		1	тренировка
	Подвижные игры с элементами волейбола				1	тренировка
14	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.		2		1	тренировка
	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола				1	тренировка
15	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.		2		1	тренировка
	Передача мяча с набрасывания партнера. Эстафеты. Учебная игра.				1	тренировка
16	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.		2		1	тренировка
	Передача мяча с набрасывания партнера. Эстафеты. Учебная игра.				1	тренировка
17	Физиологические основы спортивной тренировки.		2	1		тренировка
				1		тренировка
18	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками		2		1	тренировка
	Учебная игра.			0,5	0,5	тренировка
19	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.		2		1	тренировка
	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.				1	тренировка
20	Соревнования		2	0,5	0,5	тренировка
	Соревнования				1	тренировка
21	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.		2		1	тренировка
	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.				1	тренировка
22	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.		2		1	тренировка
	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.				1	тренировка
23	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.		2		1	тренировка
	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.				1	тренировка

24	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой.		2	0,5	0,5	тренировка
	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.				1	тренировка
25	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра.		2		1	тренировка
	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.				1	тренировка
26	ОРУ. Упражнения для развития ловкости.		2		1	тренировка
	ОРУ. Учебная игра				1	тренировка
27	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи. Учебная игра				1	тренировка
28	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи. Учебная игра				1	тренировка
29	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи. Учебная игра				1	тренировка
30	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.		2		1	тренировка
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Учебная игра				1	тренировка
31	ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.		2		1	тренировка
	Учебная игра			0,5	0,5	тренировка
32	Соревнования		2		1	тренировка
	Соревнования				1	тренировка
33	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра				1	тренировка

34	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.				1	тренировка
35	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.				1	тренировка
36	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.				1	тренировка
37	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра				1	тренировка
38	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах.				1	тренировка
39	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра				1	тренировка
40	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.		2	0,5	0,5	тренировка
	ОРУ. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра				1	тренировка
41	Аттестация		2	0,5	0,5	тренировка
	Аттестация				1	тренировка
42	Правила игры в волейбол. Спортивные соревнования, их организация и проведение.		2	1		тренировка
				1		тренировка
43	ОРУ. Упражнения с отягощениями.		2		1	тренировка
	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.				1	тренировка
44	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе.				1	тренировка
45	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.		2		1	тренировка

	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе.				1	тренировка
46	ОРУ. Нижняя прямая подача.		2		1	тренировка
	Прием мяча после подачи. Учебная игра				1	тренировка
47	Соревнования		2		1	тренировка
	Соревнования				1	тренировка
48	ОФП. ОРУ. Упражнения для развития ловкости		2	0,5	0,5	тренировка
	Учебная игра				1	тренировка
49	ОРУ. Упражнения для развития быстроты.		2		1	тренировка
	Учебная игра				1	тренировка
50	ОРУ. Упражнения для развития гибкости		2		1	тренировка
	Подвижные игры				1	тренировка
51	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести		2		1	тренировка
	СФП				1	тренировка
52	ОРУ. Упражнения для развития силы		2		1	тренировка
	Эстафеты , подвижные игры				1	тренировка
53	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.		2		1	тренировка
	Учебная игра				1	тренировка
54	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.				1	тренировка
55	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах		2		1	тренировка
	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				1	тренировка
56	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				1	тренировка
57	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести.		2		1	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
58	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				1	тренировка
59	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками		2		1	тренировка

	стоя спиной к цели.					
	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				1	тренировка
60	Сведения о строении и функциях организма. Нагрузка и отдых. Планирование и контроль.		2	1		тренировка
				1		тренировка
61	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.		2		1	тренировка
	ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.				1	тренировка
62	СФП ОРУ. Стойка на лопатках.		2	0,5	0,5	тренировка
	Упражнения для развития физических качеств.				1	тренировка
63	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств.		2		1	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
64	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств.		2		1	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
65	ОРУ. Кувырki вперед и назад. Упражнения для развития физических качеств.		2		1	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
66	Соревнования		2		1	тренировка
	Соревнования				1	тренировка
67	ОРУ. Кувырki вперед и назад. Упражнения для развития прыгучести.		2		1	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
68	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств.		2		1	тренировка
	Учебная игра				1	тренировка
69	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств.		2		1	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
70	ОРУ. Упражнения с отягощениями.		2		1	тренировка
	Учебная игра				1	тренировка
71	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра		2		1	тренировка
	Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и				1	тренировка

	средних передач. Нижняя прямая подача.					
72	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.		2		1	тренировка
	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра				1	тренировка
73	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		2	1		тренировка
				1		тренировка
74	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.		2		1	тренировка
	ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра				1	тренировка
75	Техническая подготовка. ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.		2	0,5	0,5	тренировка
	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.				1	тренировка
76	ОРУ. Упражнения для развития ловкости.		2		1	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
77	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.		2		1	тренировка
	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.				1	тренировка
78	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.		2		1	тренировка
	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача.				1	тренировка
79	ОРУ. Упражнения для развития ловкости.		2		1	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
80	Соревнования		2	0,5	0,5	тренировка
	Соревнования				1	тренировка
81	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке		2		1	тренировка
	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача.				1	тренировка
82	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.		2		1	тренировка
	Нападающий удар с разбега. Нижняя прямая подача.				1	тренировка
83	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.		2	1		тренировка
				1		тренировка
84	ОРУ. Упражнения для развития качеств,		2		1	тренировка

	необходимых при выполнении передач мяча					
	Передача двумя руками сверху в прыжке.			1	тренировка	
85	Тактическая подготовка. ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		2	0,5	0,5	тренировка
	Нападающий удар с разбега. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.				1	тренировка
86	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		2		1	тренировка
	Нападающий удар с разбега. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.				1	тренировка
87	ОРУ. Необходимых при выполнении передач мяча.		2		1	тренировка
	Прием мяча, отраженного сеткой.				1	тренировка
88	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		2		1	тренировка
	Нападающий удар с разбега. Подача нижняя боковая.				1	тренировка
89	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		2		1	тренировка
	Передачи над собой. Подача нижняя боковая.				1	тренировка
90	Спортивное оборудование и инвентарь.		2	1		тренировка
				1		тренировка
91	ОРУ. Необходимых при выполнении передач мяча.		2		1	тренировка
	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.				1	тренировка
92	Техническая подготовка ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		2		1	тренировка
	Передачи над собой. Подача нижняя боковая.				1	тренировка
93	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		2		1	тренировка
	Передачи над собой. Подача нижняя боковая.				1	тренировка

94	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча.		2		1	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
95	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.		2		1	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
96	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками.		2		1	тренировка
	Нападающий удар с разбега. Учебная игра.				1	тренировка
97	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча.		2		1	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
98	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.		2	0,5	0,5	тренировка
	Нападающий удар. Учебная игра.				1	тренировка
99	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.		2		1	тренировка
	Нападающий удар. Учебная игра.				1	тренировка
100	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.		2	0,5	0,5	тренировка
	Нападающий удар. Учебная игра.				1	тренировка
101	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести.		2	0,5	0,5	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
102	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести.		2		1	тренировка
	Учебная игра				1	тренировка
103	Тактическая подготовка ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.		2	0,5	0,5	тренировка
	Взаимодействия игроков зоны 6 с игроком зоны 3. Учебная игра.				1	тренировка
104	ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.		2		1	тренировка
	Взаимодействия игроков зоны 6 с игроком зоны 3.				1	тренировка
105	ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.		2	1		тренировка
	Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зоны 1 с игроком зоны 3.				1	тренировка

106	ОФП. ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		2	0,5	0,5	тренировка
	Учебная игра				1	тренировка
107	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		2	1		тренировка
				1		тренировка
108	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		2		1	тренировка
	Прыжковые упражнения				1	тренировка
109	ОРУ. Необходимых при выполнении передач мяча.		2		1	тренировка
	Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости.				1	тренировка
110	ОРУ. Бег с изменением направления и скорости.		2		1	тренировка
	Бег 60м. Учебная игра.				1	тренировка
111	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.		2		1	тренировка
	Эстафетный бег.				1	тренировка
112	ОРУ. Упражнения для развития специальной выносливости.		2		1	тренировка
	Учебная игра.				1	тренировка
113	Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м.		2		1	тренировка
	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.				1	тренировка
114	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.		2	1		тренировка
				1		тренировка
115	Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Бег 60 м.		2		1	тренировка
	ОРУ. Прием мяча снизу в группе.				1	тренировка
116	ОРУ. Прыжок в длину с места		2		1	тренировка
	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.				1	тренировка
117	Аттестация		2		1	тренировка
	Аттестация				1	тренировка

4. Планируемый результат программы

Личностные:

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- закрепление представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.
- выполнение технических и тактических действий игры в волейбол, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

5. Комплекс организационно-педагогических условий

5.1. Условия реализации программы

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале спортивной школы.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения программы по волейболу:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	15
3	Мяч футбольный	штук	1
4	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
5	Скакалка гимнастическая	штук	10

5.1. Формы аттестации (контроля). Оценочные материалы

С целью оценки уровня освоения программы обучающимися в спортивной школе ведется текущий контроль.

Время и сроки проведения текущего контроля регламентируются в соответствии с локальными актами спортивной школы.

Целью итоговой аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы.

Контроль осуществляется по следующим направлениям:

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

По виду спорта. Знать и уметь выполнять простейшие элементы технических упражнений в избранном виде спорта в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.10	5.55	5.45	5.30
8 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,6	9,3	9,0
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5.35	5.25	5.10

9 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	175
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8
5.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6
5.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	165	175	185
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4
5.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	7
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	195
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,9	8,6	8,5	8,3
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	180	190	200
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195	205	215
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,7	8,5	8,3	8,2	8,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.00	3.50
15 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.50	3.40
16 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	29	31	33
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	30	32	34

2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	225	235
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

5.2. Методические материалы

Информационное обеспечение:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.volley.ru/> - Всероссийская Федерация волейбола.
3. <http://www.rusprofile.ru/id/703093> - Краевая Федерация волейбола.
4. <http://bmsi.ru/> - Библиотека международной спортивной информации.

Литература для родителей:

1. Код таланта. Дэниел Койл. Изд: АСТ, 2011 г.
2. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. Фабер, Мазлиш. Изд: Бомбора, 2019 г.
3. Питание юных спортсменов. Н.Д. Гольдберг, Р.Р. Дондуковская. Изд: Советский спорт, 2012 г.
4. Спортивная анатомия. Торстен Герке. Изд: Попурри, 2018 г.

Литература для обучающихся:

1. Сто великих спортивных достижений. В. И. Малов. Москва: Вече, 2012 г.
2. Олимпийские игры. М. Пегов. Изд: Фома, 2014 г.
3. Самые знаменитые спортсмены России. Д. К. Самин. Москва: Вече, 2001 г.
4. Тайны великих спортсменов. В. И. Малов. Москва: Оникс, 2008 г.
5. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. А. И. Мальцев. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 г.
6. Звезды спорта. Д. Гордон. Харьков: Фолио, 2003 г.

Для тренера-преподавателя:

1. Психология спортсмена. Слагаемые успеха. В. Сафонов. Изд: Спорт, 2019 г.
2. Теория и методика детского и юношеского спорта. Л. В. Волков. Изд: Олимпийская литература. 2002 г.
3. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности. Учебное пособие. Г.А. Кузьменко, Т.Н. Луговских, Т.К. Ким. Изд: Прометей, 2013 г.

6. Список литературы

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.
2. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев, Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] – М.: Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
3. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
4. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
5. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС, 1983.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
8. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. – М.: Фис, 1991.
11. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.
12. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
13. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>