МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ КИЛЕМАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»
от «____»_____20___г
Протокол №_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»_____А.О.Дмитриев
«____»_____20____г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА"
Дата: 2026.10.15 09:13:34 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

ID программы:8044
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 7 - 13 лет
Объём часов за год: 60 часов
Срок освоения программы: 1 год
Разработчик программы:
Волкова Т.Л.
Тренер – преподаватель МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС

2026 год
пгт. Килемары

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.		**Комплекс основных характеристик образования**	**3**
	1.1	Пояснительная записка	3
		Нормативно – правовая база	3
		Направленность Программы	3
		Актуальность Программы	3
		Отличительные особенности Программы	3
		Адресат Программы	4
		Срок освоения Программы	4
		Формы обучения	4
		Уровень Программы	4
		Режим занятий	4
	1.2	Цели и задачи Программы	4
	1.3	Объём Программы	5
	1.4	Содержание Программы	5
	1.5	Планируемые результаты	12
Раздел 2		**Комплекс организационно – педагогических условий**	**13**
	2.1	Учебный план	14
	2.2	Календарный учебный график	14
	2.3	Условия реализации Программы	14
	2.4	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	15
	2.5	Оценочные материалы	15
	2.6	Методические материалы	15
	2.7	Список литературы	17
Приложения			**18**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 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»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026г. N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Килемарискиий Центр по развитию физкультуры и спорта» (далее Учреждение);

Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ ДО «Килемарискиий Центр по развитию физкультуры и спорта»

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для волейбола и характеризуется:

- спортивно-оздоровительной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность Программы

Актуальность Программы в том, что она рассчитана на детей, которые любят волейбол и хотят научиться в него играть. Важность Программы направлена не только на получении детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа формирует у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в организации здорового образа жизни. ДостоинствоПрограммы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Программа направлена на мотивацию личности к творчеству и познанию. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

Отличительная особенность Программы

Отличительная особенность Программы в её социальной направленности, работа с

неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет.

На обучение принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Учебный год начинается с 1 октября и заканчивается 30 апреля. Продолжительность учебного года 30 недель.

Формы обучения Программы

Форма обучения по Программе - очная.

Обучение по Программе предполагает сочетание групповой, индивидуально-групповой форм обучения.

Групповая форма обучения на занятиях по волейболу является основной. Во время занятий тренер-преподаватель обучает одновременно учащихся всей группы.

Индивидуально-групповая форма обучения. Особенность его состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными учащимися. В то время когда тренер-преподаватель занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю и обеспечению норм санитарно- гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Уровень Программы

Стартовый

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходяиз возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.2.Цели и задачи Программы

Цели программы:

- создание условий для систематических занятий учащихся физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- углублённое изучение спортивной игры «волейбол»;
- выявление спортивно одаренных детей и дальнейшее развитие способностей в избранном виде спорта.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формировать навыки игры в волейбол;
- обучить технике, тактике, нападению и защите в волейболе.

Метапредметные:

- развить основные физические качества: сила, скорость, выносливость, гибкость, координация движений, ловкость;
- развить морально-волевых качеств характера: решительность, настойчивость, целеустремленность, упорство, ответственность, самообладание, сила воли.

Личностные:

- воспитать коммуникативные качества, гражданского самосознания;

- формировать общую культуру личности ребенка, способного адаптироваться в современномобществе;
- воспитать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни;
- формировать потребность к выполнению физических упражнений.

1.3. Объем Программы

Срок реализации программы – 1 год. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 30 недель систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Количество недель	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
1	30	2	12	60
Итого часов за весь период обучения				**60**

1.4.Содержание Программы

Характеристика вида спорта волейбол

Волейбол - командная спортивная игра, в процессе которой две команды (по шесть игроков) соревнуются на специальной площадке размером 18 х 9 м, разделённой сеткой. Смысл игры состоит в том, что каждый игрок, имея строгую специализацию на площадке, стремится направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку в выполнении приемов. Игра, продолжающаяся до 2,5 часов, насыщена различными техническими приемами, внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками. Это требует всестороннего развития физических качеств волейболиста – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Волейбол, как спортивная игра, привлекает своей зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью и эмоциональностью, волейбол является одним из самых эффективных способов всестороннего физического развития.

Занятия волейболом являются эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являютсяпрыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Занятия волейболом способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма волейболиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (скорость, выносливость, ловкость, гибкость) и формирование двигательных навыков.

Выполнение сложно-координационных технико-тактических действий способствуетразвитию внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, точности и других действиях, направленных на достижение победы.

Таким образом, волейбол, как ярчайший представитель командно-игровых видов спорта, представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования учащихся, их физического воспитания и развития, и, как следствие, подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки: теоретической, общефизической, специальной физической, технической, тактической, интегральной, инструкторской и судейской.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Главная её задача помочь вооружить учащихся широким запасом сведений о системе спортивной тренировки, о двигательной деятельности и содержании игры.

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций и непосредственно на

тренировке. Она связана с технической, тактической, морально-волевой подготовкой. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

1.Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 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.

5. Правила игры в волейбол. 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.

6 Места занятий и инвентарь. 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.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся и специфики волейбола.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

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.

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 10 – 20 м. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Бег или кросс 500-1000 м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон 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» «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». 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.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.).

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 в начале 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).

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.

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.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. 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).

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.

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. 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.

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. 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. 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 партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. 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 (с набрасывания партнера).

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.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. 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 прогибом 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 слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте 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, с набрасывания партнера у сетки и из глубины

площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. 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).

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 из них 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.

Технико-тактическая подготовка.

На этапе обучения большое внимание уделяется технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Большое значение придается развитию скоростных и скоростно- силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещения и стойки.

Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперёд, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

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.

Отбивание мяча кулаком.

Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи.

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.

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 разбегу, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

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.

Прием сверху двумя руками.

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками.

Прием подвешенного мяча, наброшенного 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.

Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

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.

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.

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.

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.

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 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

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

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

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же -тактических действий.

5. 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.

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

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика:

Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями. Проведение разминки на тренировочных занятиях. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

Судейская практика:

Изучение правил соревнований. Судейство на учебных играх в своей группе.

Контрольные испытания.

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно - переводные нормативы соответствующие его возрасту.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения.

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП и СФП приведены в **Приложении № 2** к настоящей Программе.

Воспитательная работа

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школыи учреждения дополнительного образования.

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- торжественные проводы выпускников.

План воспитательной работы представлен в **Приложении № 3**

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Главная задача психологической подготовки - это формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

1.5. Планируемые результаты:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками, а также рост индивидуальных показателей.

Планируемые результаты освоения Программы:

По общей физической подготовке: Развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно. В течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Учащиеся должны **знать**:

- Правила игры в волейбол.
- О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.
- Технику безопасности во время игры в волейбол, во время проведения учебно-тренировочных занятий.
- Правила соревнований.

Учащиеся должны **уметь**:

- Играть в волейбол.
- Владеть основами тактики нападения и защиты.
- Владеть техникой приема и передачи мяча.
- Владеть техническим исполнением броска.
- Проводить разминку.
- Анализировать результаты игры.
- Выполнять нормативы.

Условия перевода на следующий год обучения:

- Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ОТП по виду спорта «волейбол», требований к спортивной подготовке, предусмотренных Программой.
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта «волейбол».
- Сохранность контингента группы.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения.

Формы, порядок и периодичность текущего и итогового контроля проводится в соответствии с требованиями настоящей Программы.

Учебный план Программы

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации, текущего контроля
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	17	0	17	Игры, наблюдение, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	13	0	13	Игры, наблюдение, соревнования
4	Техническая подготовка	8	0	8	наблюдение
5	Тактическая подготовка	8	0	8	наблюдение
6	Интегральная подготовка	5	0	5	Игры, наблюдение, соревнования
7	Контрольные испытания	2	0	2	Опрос, контрольные испытания
8	Учебная игра (судейская практика)	2	1	1	Игры, соревнования
9	**ИТОГО**	**60**	5	5 5	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы.

Дата начала учебного года *стартового уровня*: 01 октября. Дата окончания учебного года: 30 апреля.

Количество учебных недель: 30.

Календарный учебный график реализации Программы представлен в **Приложении № 1.**

2.3. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

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

11. (для мини-волейбола) - 20 штук.
12. Рулетка - 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренера - преподаватели МБОУ ДО «Килемарского ЦРФС»

ФИО	Образование	Категория	Стаж
Волкова Т.Л.	Среднее профессиональное, квалификация «Педагог по физической культуре и спорту» по специальности «Физическая культура и спорт»	Первая	38 лет

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроляи оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихсяв течение года.
2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП отражаетсяв протоколах итоговой аттестации в конце учебного года.

2.5. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП и СФП приведены в **Приложении № 2** к настоящей Программе.

2.6. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальная литературы, справочных материалов, официальные правила волейбола, методических разработок занятий, разработки по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Методы реализации Программы:

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретныепредставления об изучаемых действиях.

Практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые

навыки игры.

Основополагающие принципы Программы:

- *принцип комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения Программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- *принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетнейподготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач.

\

2.7. Используемая литература

1. Авторская программа «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение, 2011 год.

2. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2012г

3. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.

4. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2015г.

5. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2010.

6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2008.

7. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.

8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 2011.

9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 2015

10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.

11. Медицинский справочник тренера. М., 2006.

12. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

13. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,2016- 30с

14. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М. Изд-во, 2008г.

15. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 2008- 46с.

Используемая литература для учащихся и родителей

1. Жуков М.Н. Подвижные игры. - М.: Академия, 2000.

2. Ивойлов А.В. Волейбол для всех. - М., 1987.

3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов. - Харьков: Фолио, 2005 г.

4. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

5. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.

Приложение №1

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ» на 2026– 2027 учебный год

месяц	№ недели	№ занятия	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место поведения	Форма контроля
Октябрь	1	1, 2	1, 3	15.30	Практика	1	СФП	Спортзал	Наблюдение
						1	Техническая подготовка		
	2	3	8	15.30	Теория	1	Теоретичечкая подготовка	Спортзал	Опрос
					Практика		Интегральная подготовка		Наблюдение
		4	10	15.30	Практика	1	ОФП	Спортзал	Наблюдение
							Техническая подготовка		
	3	5	15	15.30	Практика	1	СФП	Спортзал	Наблюдение
							Техническая подготовка		
		6	17	15.30	Практика	1	Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
							Интегральная подготовка		
	4	7	22	15.30	Практика	1	СФП	Спортзал	Наблюдение
							Техническая подготовка		
		8	24	15.30	Практика	1	Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
							Интегральная подготовка		
	5	9	29	15.30	Практика	1	СФП	Спортзал	Наблюдение
							Техническая подготовка		
		10	31	15.30	Практика	1	Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
							Интегральная подготовка		
							Техническая подготовка		
месяц	№ недели	№ занятия	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место поведения	Форма контроля
	6	11	5, 7	15.30	Практика	1	ОФП	Спортзал	Наблюдение
							СФП		
	7	12	12	15.30	Практика	1	ОФП	Спортзал	Наблюдение
							Техническая подготовка		
		13	14	15.30	Практика	1	ОФП	Спортзал	Наблюдение
							Тактическая подготовка		
	8	14	19	15.30	Практика	1	СФП	Спортзал	Наблюдение
							Техническая подготовка		
		15	21	15.30	Практика	1	СФП	Спортзал	Наблюдение
							Техническая подготовка		
	9	16	26 28	15.30	Практика	1	ОФП	Спортзал	Наблюдение
						1	Техническая подготовка		
							Интегральная подготовка		

Декабрь	10	17	3	15.30	Практика	1	СФП	Спортзал	Наблюдение
						1	Контрольные испытания		Сдача контрольных нормативов
		18	5	15.30	Практика	1	Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
							Контрольные испытания		Сдача контрольных нормативов
	11	19	10	15.30	Практика	1	ОФП	Спортзал	Наблюдение
							Техническая подготовка		
		20	12	15.30	Практика	1	СФП	Спортзал	Наблюдение
							Тактическая подготовка		
	12	21	17	15.30	Теория	1	Теоретическая подготовка	Спортзал	Опрос
					Практика		СФП		Наблюдение
		22	19	15.30	Практика	1	ОФП	Спортзал	Наблюдение
							Интегральная подготовка		
	13	23	24	15.30	Практика	1	ОФП	Спортзал	Наблюдение
							Техническая подготовка		
		24	26	15.30	Практика	1	ОФП	Спортзал	Наблюдение
							Тактическая подготовка		
	14	25	31	15.30	Практика	1	ОФП	Спортзал	Наблюдение
							Техническая подготовка		

месяц	№ недели	№ занятия	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место поведения	Форма контроля
Январь	15	26	9	15.30	Практика	1	СФП	Спортзал	Наблюдение
							Тактическая подготовка		
	16	27	14	15.30	Практика	1	ОФП	Спортзал	Наблюдение
							Техническая подготовка		
		28	16	15.30	Практика	1	СФП	Спортзал	Наблюдение
							Интегральная подготовка		
	17	29	21	15.30	Практика	1	ОФП	Спортзал	Наблюдение
							Техническая подготовка		
		30	23	15.30	Практика	1	СФП	Спортзал	Наблюдение
							Тактическая подготовка		
	18	31	28	15.30	Теория	1	Теоретическая подготовка	Спортзал	Опрос
					Практика		Интегральная подготовка		Наблюдение

		32	30	15.30	Практика	1	ОФП Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
Февраль	19	33	4	15.30	Практика	1	ОФП Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
		34	6	15.30	Практика	1	СФП Интегральная подготовка	Спортзал	Наблюдение
	20	35	11	15.30	Практика	1	ОФП Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
		36	13	15.30	Практика	1	СФП Тактическая подготовка	Спортзал	Наблюдение
	21	37	18	15.30	Практика	1	ОФП Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
		38	20	15.30	Практика	1	СФП Тактическая подготовка	Спортзал	Наблюдение
	22	39	25	15.30	Теория Практика	1	Теоретическая подготовка ОФП	Спортзал	Опрос Наблюдение
		40	27	15.30	Практика	1	ОФП Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение

месяц	№ недели	№ занятия	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место поведения	Форма контроля
Март	23	41	4	15.30	Практика	1	ОФП Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
		42	6	15.30	Практика	1	СФП Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
	24	43	11	15.30	Практика	1	ОФП Тактическая подготовка	Спортзал	Наблюдение
		44	13	15.30	Практика	1	Техническая подготовка Интегральная подготовка	Спортзал	Наблюдение
	25	45	18	15.30	Практика	1	ОФП Тактическая подготовка	Спортзал	Наблюдение
		46	20	15.30	Практика	1	СФП Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение

	26	47	25	15.30	Практика	1	ОФП Тактическая подготовка	Спортзал	Наблюдение
		48	27	15.30	Практика	1	СФП Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
	27	49	1	15.30	Теория Практика	1	Теоретическая подготовка СФП	Спортзал	Опрос Наблюдение
Апрель		50	3	15.30	Практика	1	ОФП Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
	28	51	8	15.30	Практика	1	ОФП Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
		52	10	15.30	Практика	1	СФП Интегральная подготовка	Спортзал	Наблюдение
	29	53	15	15.30	Практика	1	ОФП Техническая подготовка	Спортзал	Наблюдение
		54	17	15.30	Практика	1	ОФП Тактическая подготовка	Спортзал	Наблюдение
	30	55, 56	22, 24	15.30	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка СФП	Спортзал	Опрос Наблюдение
		57	29	15.30	Практика	2	ОФП Интегральная подготовка	Спортзал	Наблюдение

Приложение № 2

Оценочные материалы освоения Программы
Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по возрастам (девушки)

№	Упражнения	8			9			10		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	30 м.	8.0	7.4	7.0	7.4	7.0	6.5	7.0	6.5	6.2
2	Челночный бег	14.0	13.8	13.2	13.8	13.2	12.8	13.2	12.8	12.4
3	92 м. «ёлочка»	34.2	33.8	33.4	33.8	33.4	33.0	33.4	33.0	32.6
4	Длина	135	140	145	140	145	150	145	150	155
5	Высота	18	20	23	20	23	25	23	25	27
6	Метание мяча	140	180	220	180	220	260	220	260	300

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по возрастам (юноши)

№	Упражнения	8			9			10		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	30 м.	6.6	6.4	6.2	6.4	6.2	6.1	6.2	6.1	6.0
2	Челночный бег	13.2	13.0	12.8	13.0	12.8	12.4	12.8	12.4	12.2
3	92 м. «ёлочка»	33.5	33.0	32.5	33.0	32.5	32.0	32.5	32.0	31.5
4	Длина	140	145	150	145	150	155	150	155	160
5	Высота	20	23	25	23	25	27	25	27	30
6	Метание мяча	200	250	300	250	300	350	300	350	400

Переводные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Контрольные упражнения(тесты)	8			9			10		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Вторая передача на точность изз.3 в з.4 (допустима имитация)	2	3	более 3	3	4	более 4	3	4	Более 4
2	Подача на точность (расстояниеот сетки – на усмотрение тренера-преподавателя)	2	3	более 3	3	4	более 4	3	4	более 4
3	Приём подачи на точность из з.6в з.3 (с подачи тренера- преподавателя)	2	3	более 3	3	4	более 4	3	4	более 4
4	Чередование верхней передачиприема снизу над собой (допустима имитация) (кол-во раз)	4	6	8	6	8	10	8	10	12

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

Физическая подготовка.

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

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

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

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

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

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

Испытуемый сидит на полу ,при этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног), держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

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

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

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

Приложение № 3

План воспитательной работы

Месяц	Направления воспитательной работы		
	Культурно - массовые	Спортивно-оздоровительные	Воспитательные
Октябрь		День здоровья	
Ноябрь			Просмотр соревнований, видео, их обсуждение
Декабрь		Соревнования по ОФП Новогодний турнир	
Январь			Встреча с выпускниками
Февраль	Спортивный праздник «Кто сильнее»		
Март	Спортивный праздник «А, ну ка, девушки»		
Апрель	Спортивный праздник «День здоровья», Соревнования между группами		