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 «____»_____202__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 09:23:28 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

ID программы: 1132
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневый
Категория и возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок освоения программы: 4 года
Объем часов: 1386
Разработчики программы:
Тренер-преподаватель по волейболу
МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»
Камаева Е.Ю.,
Тренер-преподаватель по волейболу
МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»
Худякова Г.В.

пгт. Килемары
2026г

Оглавление

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 4
Адресат Программы 4
Срок освоения Программы 4
Формы обучения 4
Уровень Программы 4
Особенности организации образовательного процесса 5
Режим занятий 5

1.2. Цели и задачи Программы 6

1.3. Объем Программы 6

1.4. Содержание Программы 7

1.5. Планируемые результаты 17

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 19

2.1. Учебный план 19
Учебный план первого года обучения 20
Учебный план второго года обучения 21
Учебный план третьего года обучения 22
Учебный план четвертого года обучения 23

2.2. Календарный учебный график 27

2.3. Условия реализации Программы 33

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации 33

2.5. Оценочные материалы 34

2.6. Методические материалы 34

3. Список литературы и электронных источников 35

ПРИЛОЖЕНИЯ 36

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:

- 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 «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта» (далее - Учреждение);

- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ ДО «Килемарский 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 достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала с учетом особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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. Достоинство Программы 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.

Отличительные особенности Программы

Новизна Программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Реализация Программы на разных уровнях дает возможность освоения содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников Программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру- преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. На базовом уровне предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта, предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания Программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На продвинутом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта, освоение специализированных знаний, доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления 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 - 8 лет.

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

При зачислении тренер-преподаватель может воспользоваться тестированием в случае перевыполнения требований к максимальному уровню комплектования групп, соответствующих санитарным нормам.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка каждого года обучения зависит от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста учащихся. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 30 июня. Продолжительность учебного года 42 недели. В каникулярное время - самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

Формы обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Уровень Программы

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом, базовом и углубленных уровнях.
Стартовый уровень - первый год обучения.
Базовый уровень - со второго по четвертый год обучения.
Углубленный уровень - с пятого по восьмой год обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по Программе предполагает сочетание групповой, индивидуально-групповой, самостоятельной 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 ее состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - индивидуально.

Самостоятельная работа состоит в том, что учащиеся, получившие задание, самостоятельно или в группе отрабатывают упражнения.

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.

Формы занятий определяются в зависимости от контингента учащихся, задач, условий подготовки.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype - общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 2-6 раз в неделю. Продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели Программы:

- 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:

- развитие основных физические качества: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость;
- развитие морально-волевых качеств характера: решительность, настойчивость, целеустремленность, упорство, ответственность, самообладание, сила воли.

Личностные:

- воспитание коммуникативных качеств, гражданского самосознания;
- формирование общей культуры личности ребенка, способность его адаптироваться в современном обществе;
- воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни;
- формирование потребности к выполнению физических упражнений.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебновоспитательной работы.

1.3. Объем Программы

Срок реализации программы – 4 года. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели систематических занятий в учебных группах.

Годобучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
Стартовый уровень			
Группа 1-го года обучения	6	15	252
Базовый уровень			
Группа 2-го года обучения	9	15	378
Группа 3-го года обучения	9	15	378
Группа 4-го года обучения	9	15	378
Итого часов за весь период обучения			1386

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываютсяучебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

1.4. Содержание Программы

Характеристика вида спорта волейбол

Волейбол - командная спортивная игра, в процессе которой две команды (по шесть игроков) соревнуются на площадке размером 18 х 9 м, разделённой сеткой. Смысл игры состоит в том, что каждый игрок, имея специализацию на площадке, стремится направить мяч через сетку, чтобы он приземлился на площадке соперника, либо чтобы игрок противоположной команды допустил ошибку в выполнении приемов. Игра, продолжающаяся неограниченное время, 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, как вид спорта, является самым эффективным способом всестороннего физического развития.

Занятия волейболом являются основным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Важнейшими качествами для игроков в волейболе являются прыгучесть, быстрота реакции, координация для эффективного произведения атакующих и защитных действий. Занятия волейболом способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма волейболиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

Выполнение сложно-координационных технико-тактических действий способствует развитию внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, стремление обыграть одержать победу.

Таким образом, волейбол, как яркий командно-игровой вид спорта, представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей в дополнительном образовании учащихся, их физическом воспитании и развитии, и, как следствие, в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Безопасность при проведении тренировочных занятий

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должны соблюдаться расписание учебных занятий, организация занятий и паузы отдыха.
3. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
4. При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи при травмах.
5. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
6. О каждом несчастном случае с учащимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Тщательно проветрить место занятий.
2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
3. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.).
4. Проверить надежность установки и крепления волейбольной сетки и другого спортивного оборудования.
5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
6. Запрещается входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера-преподавателя.

7. Провести разминку согласно плану-конспекту занятия.

Требования безопасности во время занятий.

1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера-преподавателя.

2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы.

3. Производить действия во время игровой практики согласно правилам.

4. Избегать столкновений во время двигательной активности.

5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

6. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера- преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Окончание занятия происходит по команде тренера-преподавателя.

2. Спортивный инвентарь убирает тренер-преподаватель на место его постоянного хранения.

3. Выполняется проветривание места занятий.

4. Учащимися выполняются гигиенические требования (мытье рук с мылом, переодевание).

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Обязанности тренера-преподавателя:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья учащихся, соревнующихся;
- своевременно проводить инструктаж по технике безопасности, обусловленный Программой;
- допускать к занятиям учащихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью учащихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность учащихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;
- тренер-преподаватель обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

Обязанности учащихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- строго соблюдать и выполнять команды тренера-преподавателя, правила техники безопасности;
- самостоятельно не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;
- своевременно, в том числе после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

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.

На продвинутом уровне реализации Программы основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Большое внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать такие спортивные качества, как: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, серьезность и ответственность, способность к самоанализу. На этой основе необходимо развивать морально-волевые качества характера, овладевать приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развивать мотивацию к достижению более высоких спортивных результатов.

Восстановительные мероприятия

Данный раздел Программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма учащегося; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психологического состояния учащихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Содержание Программы по годам обучения

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.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретической подготовки:

1. Правила поведения и техника безопасности.

Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на стадионе, в спортивном зале, на летней площадке. Правила обращения с инвентарем. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Меры обеспечения безопасности во время занятий и соревнований.

2. Состояние и развитие волейбола в России.

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Итоги выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж.

6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий волейболом. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

7. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

8. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле.

9. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

10. Правила соревнований, организация соревнований.

Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

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.

Строевые и общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении;

- упражнения для шеи: наклоны, вращения, повороты головы;

- упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения, упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения выполняются в различных исходных положениях;

- ОРУ (общие развивающие упражнения);

- упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; выпрыгивания из различных исходных положений ног; прыжки в высоту и в длину с разбега, в длину с места; тройной прыжок с места.

Упражнения для развития физических качеств:

- упражнения для развития силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, приседы на одной и двух ногах; упражнения в парах с сопротивлением;

- упражнения для развития быстроты: челночный бег (6х6; 4х9; 9х3х3х9), ускорения из различных исходных положений, бег 92 метров («елочка»);

- упражнения для развития гибкости: упражнения с высокой амплитудой движения;;

- упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения, гимнастика, подвижные игры, упражнения с предметами;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места; прыжки в высоту, многоскоки, прыжки с ноги на ногу, челночный бег, эстафеты и подвижные игры;

- упражнения для развития общей выносливости: непрерывный бег (от 5 до 11 минут), бег на дистанцию от 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности, подвижные и спортивные игры.

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.).

Специальные (подготовительные) упражнения:

- упражнения для развития прыгучести: выпрыгивание из полного приседа, прыжки со скакалкой, серии прыжков в движении, прыжки через гимнастическую скамейку, серии прыжков и утяжелителями;

- упражнения для развития силы: броски набивного мяча (1-2 кг): одной и двумя руками из-за головы, от груди с последующей ловлей в напряженные кисти рук.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча:

- сгибание и разгибание рук с отталкиванием от стены, передвижения на руках в упоре лежа, перемещение «каракатицей» вперед и спиной вперед, упражнения с сопротивлением, сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в упоре на коленях, упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- упражнения с сопротивлением, упражнения с набивными мячами, круговые движения руками, имитационные действия с использованием резинового жгута, специальные упражнения для развития силы;

- упражнения с волейбольным мячом (разучивание ударного движения, выбора места, совершенствование разбега при силовой подаче).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:

- броски набивного мяча, разучивание напрыгивания и разбега для выполнения атакующих действий с двух-трех шагов;

- имитационные действия относительно волейбольной сетки;

- упражнения с волейбольным мячом: (с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнеру или тренеру, по неподвижному мячу, с использованием специального тренажера).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения и их сочетания;
- сочетания перемещений, остановок и прыжков для блокирования в различных зонах;
- передвижение вдоль сетки с остановкой и прыжком на блок;
- упражнения с волейбольным мячом: имитация блокирования мяча, находящего с в руках партнера, блокирование переходящего мяча, блокирование нападающего удара, блокирование обманных атакующих действий.

Подвижные игры:

- «перестрелка»;
- «мячи через сетку»;
- «борьба за мяч»;
- «салки»;
- «удочка»;
- «пионербол»;
- эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

Технико-тактическая подготовка.

На всех этапах 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 скоростносиловых 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

Группа 1-го и 2-го годов обучения

Техника нападения.

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: 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.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: верхняя прямая подача в стену на расстоянии 3 - 6 метров; через сетку на расстоянии 3-6-9 метров; в правую, левую половину площадки.

5. Нападающие удары: прямой по ходу; разучивание разбега в один-два-три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; по мячу на резиновых амортизаторах; в парах в статическом положении; в прыжке собственного подбрасывания через сетку; в прыжке через сетку с подбрасывания партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетания стоек и перемещений; перемещение по площадке относительно сетки; техника падений (перекат в сторону на бедро).

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием верхней прямой подачи, имеющей навесную траекторию.

3. Прием снизу двумя руками: прием мяча над собой; у стены на расстоянии 3-4 метра; в парах с различной траекторией полета мяча; наброшенного партнером; в парах-тройках в движении; прием мяча с подачи.

4. Блокирование: имитационные действия; одиночное блокирование переходящего мяча.

Группа 3-го года обучения

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; передача мяча вдоль сетки и через сетку; вторая передача для выполнения нападающего удара; верхняя передача «за голову»; верхняя передача в прыжке; вторая передача в зонах три, два.

3. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: верхняя прямая подача; на точность в правую/левую половину; с изменением силы удара; подача в стену на расстоянии 6-9 метров.

5. Нападающие удары: прямой по ходу на амортизаторах; с подбрасывания партнера; нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар из зоны 3 с передачей из зоны 2.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием верхней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом; во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием верхней прямой подачи.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро; с набрасывания партнера в парах; с верхней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4: одиночное блокирование переходящего мяча; разучивание группового блокирования.

Группа 4-го года обучения

Техника нападения.

1. Перемещения: сочетания перемещений и остановок на площадке относительно технических приемов.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); «за голову» для атакующих действий; с последующим падением; вторая передача в прыжке.

3. Подачи: верхняя прямая на точность; серии подач (10-15 попыток подряд).

4. Нападающие удары: прямой по ходу из зон 4,3,2; со второй передачи различной по высоте; с передачей из глубины площадки; обманное нападающее действие («скидка»); нападающий удар с переводом мяча кистью.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетания стоек и перемещений; остановка прыжком; сочетания перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками верхней прямой подачи, прием мяча снизу нападающего удара с последующей доводкой пасующему игроку; прием мяча снизу с последующим падением (на грудь, перекат на бедро); прием мяча от сетки, отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное и групповое; блокирование атакующих действий с различных по высоте передач; блокирование обманных нападающих действий.

Тактическая подготовка

Группы 1-го и 2-го годов обучения

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для

подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

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

Тактика защиты.

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

2. 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 с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

Группа 3-го года обучения

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

Группа 4-го года обучения

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной

к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут па вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная (технико-тактическая) 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.

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

Группы 1-го и 2-го годов обучения

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.

Группа 3-го года обучения

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Группа 4-го года обучения

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.

***Инструкторская практика**:*

- составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями. Проведение разминки на тренировочных занятиях в группах с 1-го по 3-ий годы обучения. 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. Выполнение обязанностей секретаря, ведение технического протокола. Судейство на соревнованиях внутри учреждения или за его пределами. Выполнение обязанностей судей, секретаря. Помощь в организации и проведении различных соревнований.

С 4-го года обучения учащиеся могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Участие в соревнованиях.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микро-поединков двух соперничающих команд. Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микро-поединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

Показатели соревновательной деятельности зависят от года обучения и планируются в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год, утвержденным локальным нормативным актом учреждения (включает в себя соревнования учреждения, городские соревнования, республиканские соревнования, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования и другие спортивно-массовые мероприятия).

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа во время учебно -тренировочного занятия проводится под руководством и наблюдением тренера-преподавателя. Задачи самостоятельной работы - развитие всего комплекса физических качеств, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности организма, совершенствование технических приемов, точности броска.

Контрольные испытания.

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раза 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 соответствующего года обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

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

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:

Предметными результатами освоения учащимися содержания Программы являются следующие умения:

- овладеть техникой игры в волейбол;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания Программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания Программы являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП по виду спорта «волейбол», требований к спортивной подготовке, предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта «волейбол».
3. 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.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	28	28	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	76	0	16	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	208	0	60	наблюдение
4	Техническая подготовка	500	0	122	наблюдение
	Техника нападения	175	0	62	наблюдение
	Техника защиты	177	0	60	наблюдение
5	Тактическая подготовка	236	0	78	наблюдение
	Тактика нападения	116	0	38	наблюдение
	Тактика защиты	120	0	40	наблюдение
6	Интегральная подготовка	258	0	72	наблюдение
7	Контрольные испытания	33	0	8	наблюдение
8	Участие в соревнованиях	47	0	16	сдача контрольных нормативов
Итого		**1386**	**28**	**1358**	

Учебный план по уровням реализации Программы

1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	7	7	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	22	0	22	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	25	0	25	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	148	0	148	наблюдение
5	Интегральная подготовка	40	0	40	наблюдение
6	Участие в соревнованиях	5	0	5	наблюдение
7	Контрольные испытания	5	0	5	сдача контрольных нормативов
Итого		**252**	**7**	**245**	

Учебный план по уровням реализации Программы

2-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	20	0	20	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	60	0	60	наблюдение
4	Техническая подготовка	120	0	120	наблюдение
	Техника нападения	60	0	60	наблюдение
	Техника защиты	60	0	60	наблюдение
5	Тактическая подготовка	78	0	78	наблюдение
	Тактика нападения	38	0	38	наблюдение
	Тактика защиты	40	0	40	наблюдение
6	Интегральная подготовка	70	0	70	наблюдение
7	Контрольные испытания	10	0	10	наблюдение
8	Участие в соревнованиях	12	0	12	сдача контрольных нормативов
Итого		**378**	**8**	**370**	

учебный план по уровням реализации программы

Учебный план по уровням реализации Программы

3-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	7	7	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	18	0	18	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	63	0	63	наблюдение
4	Техническая подготовка	110	0	110	наблюдение
	Техника нападения	53	0	53	наблюдение
	Техника защиты	57	0	57	наблюдение
5	Тактическая подготовка	80	0	78	наблюдение
	Тактика нападения	40	0	40	наблюдение
	Тактика защиты	40	0	40	наблюдение
6	Интегральная подготовка	76	0	76	наблюдение
7	Контрольные испытания	10	0	10	наблюдение
8	Участие в соревнованиях	14	0	14	сдача контрольных нормативов
Итого		**378**	**7**	**371**	

учебный план по уровням реализации программы

Учебный план по уровням реализации Программы

4-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	16	0	16	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	60	0	60	наблюдение
4	Техническая подготовка	122	0	122	наблюдение
	Техника нападения	62	0	62	наблюдение
	Техника защиты	60	0	60	наблюдение
5	Тактическая подготовка	78	0	78	наблюдение
	Тактика нападения	38	0	38	наблюдение
	Тактика защиты	40	0	40	наблюдение
6	Интегральная подготовка	72	0	72	наблюдение
7	Контрольные испытания	8	0	8	наблюдение
8	Участие в соревнованиях	16	0	16	сдача контрольных нормативов
Итого		**378**	**6**	**372**	

Стартовый уровень

Учебный план **первого года** обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**7**	**7**	**0**	**опрос**
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	опрос
1.2.	Состояние и развитие волейбола в России.	0,5	0,5	0	опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	0,5	0,5	0	опрос
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	0,5	0,5	0	опрос
1.5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	0,5	0,5	0	опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	0,5	0,5	0	опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.8.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.9.	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	опрос
1.10 .	Правила соревнований, организация соревнований.	0,5	0,5	0	опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**22**	**0**	**22**	**наблюдение**
2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения.	4	0	4	наблюдение
2.2.	Упражнения для развития физических качеств.	9	0	9	наблюдение
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	9	0	9	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**25**	**0**	**25**	**наблюдение**
3.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	4	0	4	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	5	0	5	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	3	0	3	наблюдение
3.4.	Упражнения с набивным мячом.	2	0	2	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития качеств,	4	0	4	наблюдение

	необходимых при выполнении нападающих ударов.				
3.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	4	0	4	наблюдение
3.7.	Подвижные игры.	3	0	3	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**188**	**0**	**188**	наблюдение
4.1.	Техническая подготовка.	80	0	80	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка.	68	0	68	наблюдение
4.3.	Интегральная (технико-тактическая) подготовка.	40	0	40	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**5**	**0**	**5**	**наблюдение**
6.	**Контрольные испытания**	**5**	**0**	**5**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**252**	**7**	**245**	

Базовый уровень

Учебный план **второго года** обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**	**0**	**опрос**
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	опрос
1.2.	Состояние и развитие волейбола в России.	0,5	0,5	0	опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	0	опрос
1.5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	0,5	0,5	0	опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки.	0,5	0,5	0	опрос
1.8.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.9.	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	опрос
1.10 .	Правила соревнований, организация соревнований.	0,5	0,5	0	опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**20**	**0**	**20**	**наблюдение**
2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения.	2	0	2	наблюдение
2.2.	Упражнения для развития физических качеств.	9	0	9	наблюдение
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	9	0	9	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**60**	**0**	**60**	**наблюдение**
3.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	5	0	5	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	15	0	15	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	8	0	8	наблюдение
3.4.	Упражнения с набивным мячом.	3	0	3	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих	10	0	10	наблюдение

	ударов.				
3.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	12	0	12	наблюдение
3.7.	Подвижные игры.	7	0	7	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**198**	**0**	**198**	наблюдение
4.1.	Техническая подготовка.	120	0	120	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка.	78	0	78	наблюдение
4.3.	Интегральная (технико-тактическая) подготовка.	70	0	70	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**12**	**0**	**12**	**наблюдение**
6.	**Контрольные испытания**	**10**	**0**	**10**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**378**	**8**	**370**	

Учебный план **третьего года** обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**7**	**7**	**0**	**опрос**
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	опрос
1.2.	Состояние и развитие волейбола в России.	0,5	0,5	0	опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	0,5	0,5	0	опрос
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	0,5	0,5	0	опрос
1.5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	0,5	0,5	0	опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	0,5	0,5	0	опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки.	0,5	0,5	0	опрос
1.8.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	1	1	0	опрос
1.9.	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	опрос
1.10 .	Правила соревнований, организация соревнований.	1	1	0	опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**18**	**0**	**18**	**наблюдение**
2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения.	4	0	4	наблюдение
2.2.	Упражнения для развития физических качеств.	7	0	7	наблюдение
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	7	0	7	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**63**	**0**	**63**	**наблюдение**
3.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	9	0	9	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	9	0	9	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	9	0	9	наблюдение
3.4.	Упражнения с набивным мячом.	4	0	4	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	9	0	9	наблюдение
3.6.	Упражнения для развития качеств,	9	0	9	наблюдение

	необходимых при блокировании.				
3.7.	Подвижные игры.	14	0	14	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**190**	**0**	**190**	наблюдение
4.1.	Техническая подготовка.	110	0	110	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка.	80	0	80	наблюдение
4.3.	Интегральная (технико-тактическая) подготовка.	76	0	76	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**14**	**0**	**14**	**наблюдение**
6.	**Контрольные испытания**	**10**	**0**	**10**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**378**	**7**	**371**	

Учебный план **четвертого года** обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**	**0**	**опрос**
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	опрос
1.2.	Состояние и развитие волейбола в России.	0,5	0,5	0	опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	0,5	0,5	0	опрос
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	0,5	0,5	0	опрос
1.5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	0,5	0,5	0	опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	0,5	0,5	0	опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки.	0,5	0,5	0	опрос
1.8.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	0,5	0,5	0	опрос
1.9.	Основы техники игры и техническая подготовка.	0,5	0,5	0	опрос
1.10 .	Правила соревнований, организация соревнований.	1	1	0	опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**16**	**0**	**16**	**наблюдение**
2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения.	2	0	2	наблюдение
2.2.	Упражнения для развития физических качеств.	6	0	6	наблюдение
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	8	0	8	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**60**	**0**	**60**	**наблюдение**
3.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	6	0	6	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	6	0	6	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	12	0	12	наблюдение
3.4.	Упражнения с набивным мячом.	2	0	2	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	12	0	12	наблюдение
3.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	12	0	12	наблюдение
3.7.	Подвижные игры.	10	0	10	наблюдение

4.	**Технико-тактическая подготовка**	**200**	**0**	**200**	наблюдение
4.1.	Техническая подготовка.	122	0	122	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка.	78	0	78	наблюдение
4.3.	Интегральная (технико-тактическая) подготовка.	72	0	72	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**16**	**0**	**16**	**наблюдение**
6.	**Контрольные испытания**	**8**	**0**	**8**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**378**	**6**	**372**	

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. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 2 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 30 июня.

Количество учебных недель: 42.

Количество учебных часов: зависит от года обучения.

Начало учебных занятий первого года обучения 15 сентября. С 1 сентября по 15 сентября - организационный период (набор учащихся на первый год обучения по Программе).

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

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 школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется 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).

Принципы воспитания **в учреждении:**

-*Принцип связи воспитания с жизнью,* социокультурной средой. Воспитание строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.

-*Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.

-*Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом.* Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.

-*Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности* (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.

-*Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении,

авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

-*Принцип опоры на положительное в личности ребенка*. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив*. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей*. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные ***требования к принципам воспитания:***

- *Обязательность.* Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- *Комплексность.* Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- *Равнозначность.* Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;
- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;
- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;
- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;
- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательной работы

Цели воспитания - формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому наследию Родины.
- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.

- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.
- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.
- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей - всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу,	Учебнотренировочные	Освоение дополнительных общеобразовательных

		выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научнотехнический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории;стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения	Общественнополезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству

		к материальным ценностям как средствам для существования человека.		территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятия, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способной учащихся, уровня воспитанности коллектива.

Метод убеждения. Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

Средства убеждения: учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

Метод примера. Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

Метод упражнения - равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.

Упражнение - основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Типы упражнений: упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения - начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода - требование.

Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод требования. Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

Приемы требований: советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методов преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

Метод поощрения (одобрения) представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей,

награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ - хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

Метод осуждения (наказания). Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание - это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, вывод); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

Правила применения наказаний в процессе воспитания:

- наказаний не должно приносить физических страданий;
- наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
- наказание должно быть индивидуальным;
- нельзя наказывать по подозрению;
- нельзя напоминать о заранее наложенных взысканиях;
- наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
- наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и поддерживается общественным мнением коллектива.

Метод соревнования (игры). Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) - это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

Планируемые результаты

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогов нацелена на перспективу развития и становления личности учащегося.

В результате поэтапной реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения;
- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;
- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;
- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

- спортивный зал;
- раздевалка для учащихся;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи набивные (медицинбол);
- мячи волейбольные;
- свисток;
- секундомер;
- доска тактическая;
- накидки;
- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами;
- наглядная агитация, плакаты.

2. 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.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводит тренер-преподаватель МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»:

ФИО	образование	Категория	Стаж	Награды и звания
Камаева Е.Ю.	высшее профессиональное	первая	26	

4. Финансовое обеспечение.

Программа реализуется за счет средств, выделенных на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихся в 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 отражается в протоколах промежуточной аттестации в конце учебного года в группах с 1-го по 4-ый годы обучения и в протоколах итоговой аттестации по завершению освоения Программы.

Итоговый контроль учащихся осуществляется тренером-преподавателем и может проводится в следующих формах: тестирование, сдача нормативов, соревнования, турнир.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов приведены в Приложении 1 к настоящей Программе.

2.7. Методические материалы

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

Для повышения интереса учащихся к занятиям баскетболом, 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 конкретные представления 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 многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач.

3. Список литературы и электронных источников

Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
10. Настольная книга учителя физической культуры/Под редакцией Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
12. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
13. Спортивные игры /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

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.

Приложения

Приложение № 1

Оценочные материалы освоения Программы
Переводные нормативы по ОФП для первого года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Количество лет и оценка в баллах		
		8	9	10
Непрерывный бег 5 мин. (м)	5	650	750	800
	4	600	700	750
	3	550	650	700
Прыжок в длину с места (см)	5	130	133	140
	4	125	128	136
	3	120	123	133
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы 2-мя руками, стоя	5	5,5	6,5	8,0
	4	4,5	5,5	7,0
	3	4,0	5,0	6,5
Челночный бег 5*6 м	5	14,3	14,0	13,7
	4	14,6	14,3	14,0
	3	14,9	14,6	14,3
Наклон вперед из положения сидя на полу (пальцы, ладони)	5	ладони	ладони	ладони
	4	пальцы	пальцы	пальцы
	3	пальцы	пальцы	пальцы

Переводные нормативы по ТТП и СФП для группы 1-го года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Количество лет и оценка в баллах		
		8	9	10
Вторая передача на точностьиз з.3 в з.4 (допустима имитация)	5	более 3-х	более 4-х	более 4-х
	4	3	4	4
	3	2	3	3
Подача на точность(расстояние от сетки - на усмотрение тренера-преподавателя)	5	более 3-х	более 4-х	более 4-х
	4	3	4	4
	3	2	3	3
Приём подачи на точность из з.6 в з.3 (с подачи тренера-преподавателя)	5	более 3-х	более 4-х	более 4-х
	4	3	4	4
	3	2	3	3
Чередование верхней передачи приема снизунад собой (допустима имитация) (кол-во раз)	5	8	10	12
	4	6	8	10
	3	4	6	8
Прыжок вверхс места с двух ног (см)	5	18	19	20
	4	16	17	18
	3	14	15	16
Бросок набивного мяча весом 1 кгиз-за головы двумя руками,сидя (м)	5	3,2	3,5	3,7
	4	2,7	3,0	3,2
	3	2,2	2,5	2,7

Переводные нормативы по ОФП для групп 2-го и 3-го годов обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Количество лет и оценка в баллах		
		10	11	12
Непрерывный бег 5 мин. (м)	5	850	900	950
	4	780	810	870
	3	700	760	820
Прыжок в длину с места (см)	5	140	145	150
	4	131	134	146
	3	126	130	139
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы 2-мя руками, стоя	5	6,0	6,8	8,2
	4	5,5	5,8	7,6
	3	5,0	5,5	7,0
Челночный бег 5*6 м	5	14,0	13,5	13,0
	4	14,2	13,1	13,5
	3	14,6	14,2	13,9
Наклон вперед из положения сидя на полу (пальцы, ладони)	5	ладони	ладони	ладони
	4	пальцы	пальцы	пальцы
	3	пальцы	пальцы	пальцы

Переводные нормативы по ТТП и СФП для 2-го и 3-го годов обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Количество лет и оценка в баллах		
		10	11	12
Вторая передача на точностьиз з.3 в з.4 (из 5 попыток)	5	более 3-х	более 4-х	более 4-х
	4	3	4	4
	3	2	3	3
Подача на точность:разрешен заступ (из 5 попыток)	5	более 3-х	более 4-х	более 4-х
	4	3	4	4
	3	2	3	3
Приём подачи на точность из з.6 в з.3 (из 5 попыток с подачи тренера-преподавателя)	5	более 3-х	более 4-х	более 4-х
	4	3	4	4
	3	2	3	3
Чередование верхней передачи приема снизу над собой (кол-во раз)	5	8	10	12
	4	6	8	10
	3	4	6	8
Прыжок вверх с места с двух ног (см)	5	20	21	22
	4	18	19	20
	3	16	17	18
Бросок набивного мяча весом 1 кгиз-за головы двумя руками,сидя (м)	5	3,5	3,8	4,0
	4	3,0	3,3	3,5
	3	2,5	2,8	3,0

Переводные нормативы по ОФП для группы 4-го года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Количество лет и оценка в баллах		
		13	14	15
Непрерывный бег 5 мин. (м)	5	950	1000	1050
	4	880	910	970
	3	800	860	920
Прыжок в длину с места (см)	5	155	170	180
	4	145	160	175
	3	140	155	168
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы 2-мя руками, стоя	5	8,0	8,8	10,0
	4	7,5	7,8	9,0
	3	7,0	7,5	8,0
Челночный бег 5*6 м	5	12,4	12,2	12,0
	4	12,8	12,6	12,4
	3	13,2	13,0	12,8
Наклон вперед из положения сидя на полу (пальцы, ладони)	5	ладони	ладони	ладони
	4	пальцы	пальцы	пальцы
	3	пальцы	пальцы	пальцы

Переводные нормативы по ТТП и СФП для 4-го года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Количество лет и оценка в баллах		
		13	14	15
Вторая передача на точностьиз з.3 в з.4 (из 5 попыток)	5	более 3-х	более 4-х	более 4-х
	4	3	4	4
	3	2	3	3
Подача на точность:разрешен заступ (из 5 попыток)	5	более 3-х	более 4-х	более 4-х
	4	3	4	4
	3	2	3	3
Приём подачи на точность из з.6 в з.3 (из 5 попыток)	5	более 3-х	более 4-х	более 4-х
	4	3	4	4
	3	2	3	3
Чередование верхней передачи приема снизу над собой за определенный промежуток времени (мин.)	5	2,0	2,0	2,0
	4	1,3	1,3	1,3
	3	1,0	1,0	1,0
Прыжок вверх с места с двух ног (см)	5	22	23	24
	4	20	21	22
	3	18	19	20
Бросок набивного мяча весом 1 кгиз-за головы двумя руками,сидя (м)	5	4,0	4,3	4,5
	4	3,5	3,8	4,0
	3	3,0	3,3	3,5

НОРМАТИВЫ общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 2,3-го годов обучения обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 5 х 6 м (не более 13 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 13,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 4,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 3,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу (пальцы, ладони)	Наклон вперед из положения сидя на полу (пальцы, ладони)

НОРМАТИВЫ общей физической и специальной физической подготовкидля зачисления в группу 4-го года обучения ′

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 750 м)	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 700 м)
Быстрота	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
	Бег 92м с изменением направления, «ёлочка»(до 35 с)	Бег 92м с изменением направления, «ёлочка» (до 33 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу (пальцы, ладони)	Наклон вперед из положения сидя на полу (пальцы, ладони)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение № 2

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
1-го и 2-го года обучения	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	16			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**17**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. - праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. - не рабочий день	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	16			наблюдение
						контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		итого	**5**	**10**			**18**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. - зимние каникулы	3	6	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**3**	**6**			**16**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. - праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. - праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	16			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**17**			
	май	02.05. - 31.05. 01.05., 09.05. - праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	16			наблюдение
						контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**18**			
	июнь	01.06 -30.06 12.06 – праздничный день	**4**	**8**	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**18**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**84**			**168**			
теория							10			
практика							154			
контрольные испытания							4			

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
3-го года обучения	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**25**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**25**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. - праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**25**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. - не рабочий день	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	24			наблюдение
						контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		итого	**5**	**10**			**26**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. - зимние каникулы	3	6	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	23			наблюдение
		итого	**3**	**6**			**24**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. - праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**25**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. - праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**25**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**25**			
	май	02.05. - 31.05. 01.05., 09.05. - праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	24			наблюдение
						контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**26**			
	июнь	01.06 -30.06 12.06 – праздничный день	**4**	**8**	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	23			наблюдение
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**26**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**84**			**252**			
теория							10			
практика							238			
контрольные испытания							4			

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
4-го года обучения	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	32			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**33**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	32			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**33**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. - праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	32			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**33**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. - не рабочий день	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	33			наблюдение
						контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		итого	**5**	**10**			**35**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. - зимние каникулы	3	6	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	32			наблюдение
		итого	**3**	**6**			**33**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. - праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	32			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**33**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. - праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	32			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**33**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	33			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**34**			
	май	02.05. - 3105. 01.05., 09.05. - праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	32			наблюдение
						контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**34**			
	июнь	01.06 -30.06 12.06 – праздничный день	**4**	**8**	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	32			наблюдение
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**35**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**84**			**336**			
теория							10			
практика							322			
контрольные испытания							4			