

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
на тренерском совете
МБОУДО "ДЮСШ"
Белогорского района
Республики Крым
от 09.04. 2024г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО "ДЮСШ"
Белогорского района
Республики Крым



А. В. Стегачев
Приказ от 16.04. 2024г. №38

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Сроки реализации программы: (1 год)
Вид программы: модифицированная
Уровень: углубленный
Возраст обучающихся: 12 – 17 лет
Составитель: Мещеряков Константин Викторович
Должность: тренер-преподаватель.

г. Белогорск
2024 г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	11
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	14
1.4. Содержание программы.....	17
1.5. Планируемые результаты	24

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	26
2.2. Условия реализации программы.....	28
2.3. Формы аттестации.....	31
2.4. Список литературы.....	33

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы.....	35
3.2. Методические материалы.....	45
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	48
3.4. Лист корректировки.....	59
3.5. План воспитательной работы.....	61

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – Программа) является следующая нормативно-правовая база:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

-Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

-Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

-Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. №642 (в действующей редакции);

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

-Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

-Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от

24.12.2018 г. № 16);

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

-Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

-Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

-Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

–Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

–Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

–Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

–Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

–Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

–Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

–Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание

государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

–Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

–Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

–Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

–Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

–Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных

программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

–Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества

дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

-Устав Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа" Белогорского района Республики Крым на основании постановления администрации Белогорского района Республики Крым от 17.05.2021г. № 298.

Направленность:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- совершенствование техники игры в волейбол, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол.

Актуальность программы: Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности,

формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва. Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новизна - Новизна программы заключается в ее структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию игре в волейбол, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в игровой практике.

Отличительные особенности программы – в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в содержание программы включен блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области волейбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся данным видом спорта.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма. Программа дает возможность углубленно изучить вид спорта «волейбол» с дальнейшими перспективами для игровой и практической деятельности обучающихся, способствует профориентационной поддержке обучающихся в

выборе профессии.

Адресат программы – принимаются все желающие в возрасте от 12 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Группа комплектуется на основании заявления родителей, из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача и индивидуального отбора проходящего на основании результатов итоговой аттестации освоения программ базового уровня (в той же предметной области).

Количество обучающихся в группе составляет от 22 человек.

Объем и срок освоения программы – Программа предусматривает 1 год реализации (336 академических часа) – 42 учебных недели в году (I полугодие составляет 18 недель и II полугодие – 24 недели).

Уровень программы – программа рассчитана на один год обучения углубленного уровня, 336 часов.

Формы обучения – очная. Обучение осуществляется в очной форме, также допускается применение дистанционного обучения в условиях объявления карантина (эпидемии).

Особенности организации образовательного процесса - в программе «Волейбол» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Режим занятий,

336 часов на весь период обучения (1 год), 42 недели в году; режим занятий: 4 раза в неделю по 2 академических часа;

1 академический час (45мин.), что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в волейбол.

Основные задачи программы:

Образовательные (обучающие):

- способствовать приобретению углубленных знаний об истории развития волейбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях волейболом;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- подготовка обучающихся к освоению квалификационных требований спортивного судьи;
- обучение официальным правилам волейбола и основ судейства;
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;

- формирование навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта. Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в волейбол;

- развитие тактических навыков и умений вести игру;

- развитие умений ориентироваться в пространстве;

- развитие специальных физических качеств для игры в волейбол при помощи комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; - развитие координационных способностей;

- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий волейболом.

Личностные (воспитательные):

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям по волейболу;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в волейбол;

- профилактика асоциального поведения обучающихся;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (волейбол) в свободное время;

- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Метапредметные (развивающие):

- развивать физические способности учащихся: быстроту, силу, выносливость, гибкость и координационные способности;
- развивать специальные технические и тактические навыки игры.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального

совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося—выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Педагог в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на юных волейболистов становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся. Также немаловажную роль, в воспитании обучающихся имеет значение практического усвоения принципов FairPlay «справедливой (честной) игры», представляющих свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте. Необходимо знакомить обучающихся с основными принципам ФейрПлей: - воспринимать соперника или соревнующуюся команду, как партнера по единому сообществу, союзника по совместным усилиям в достижении высоконравственного безупречного и эстетически привлекательного результата; - в соревнованиях и в жизни руководствоваться, прежде всего, собственной совестью, то есть внутренней убежденностью в том, что является добром или злом, сформулированными для себя нравственными обязанностями, сознанием личной нравственной ответственности за свое поведение; - в различных ситуациях осуществлять нравственный самоконтроль

и требовать от себя осознанного и определенного морального выбора действий и поступков в пользу глобально признанных социальных ценностей – справедливости, добра, истины. Опираясь на основные принципы ФэйрПлей, при проведении любых соревнований (состязаний, конкурсов и т.п.) у обучающихся необходимо формировать основные убеждения и мотивации, способствующие в дальнейшем справедливо и честно вести себя в соревновательной деятельности. Это: отказ от любой формы насилия в отношениях соперника; оказание помощи сопернику или другому лицу, находящемуся в опасности или испытывающему затруднения в обычной соревновательной или жизненной ситуации; воздержание от использования преимущества, которое не является результатом собственных успешных соревновательных действий; поведение в соответствии с правилами соревнований и сотрудничество с судьями, включая реакцию на их решения; - восприятие с достоинством окончательного решения, принятого судьями, относительно как победы, так и поражения; нахождение возможности в рамках правил соревнований исправить в пользу своего соперника последствия решения судьи, понимаемого справедливым участником соревнований как ошибочное.

1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	8	8	-	Входной контроль/сдача нормативов для зачисления в группу
2	ОФП	171	40	131	Текущий контроль/выполнение комплекса упражнений
3	СФП	121	10	111	Промежуточный контроль/выполнение контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	26	6	20	Текущий контроль/выполнение комплекса упражнений
5	Практические умения	10	2	8	Итоговый контроль/Участие в соревнованиях.
	Всего часов:	336	66	270	

Содержание программного материала первого года обучения

1. Теория (8 часов)

1.1 Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников. Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

1.3. Оснащение спортсмена. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

1.4. Правила соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

1.5. Общая и специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (171 час).

Теория – 40 часов.

Практика – 131 час.

ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами,

скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекувырки, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера. Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий. Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом. Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Подвижные игры и игры с элементами волейбола. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (121 часа).

Теория – 10 часов.

Практика – 111 часа.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед 13 в упоре лежа 3-5

м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении. Упражнения с противодействием партнера Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п. Упражнения для развития быстроты: рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу; прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная); рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками; имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений; быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема. Упражнения для развития ловкости и координации движений: одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности; то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов; одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 900 , 1800 ; прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота; прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе; передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Упражнения для развития силы – для мышц кисти: сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями; 14 вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках; отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев); броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями; передача

сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.); - для мышц плечевого пояса: сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера; поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера; в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками; в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью; броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния; - для мышц ног: приседания на одной и обеих ногах; приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход; выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес – 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход. Подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120°), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе; прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе; прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте; прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше; прыжки на одной и обеих ногах на дальность; прыжки на матах, песке, снегу, в воде; запрыгивание на предметы различной высоты; прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет; прыжки с отягощением веса 1-3 кг.; 15 серии прыжков с преодолением препятствий. Упражнения для развития выносливости: прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.; серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение – 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.); выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар – один блок, удар – два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В

упражнении может быть 20-50 прыжков; выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.; серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6; эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад. Упражнения для развития гибкости: гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них); наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера. Пружинистые выпады вперед и в стороны; вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений; размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

4. Техничко-тактическая подготовка. (26 часов).

Теория – 6 часов.

Практика – 20 часов.

Стойки, перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передачи мяча. 16 Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой – на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Стоя на месте в тройке на одной линии. Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки. Прием мяча и подачи. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м). Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча, отскочившего от

сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину. Нападающий удар и блокировании. Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

5. Практические умения (10 часов).

Теория – 2 часа.

Практика – 8 часов.

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений. Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.
в турнирах и соревнованиях разного уровня

1.5. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития изучаемого вида спорта волейбол;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в волейболе, способы проведения соревнований;

уметь:

- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Предметные результаты:

- овладение теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- овладение основами судейства в волейболе;
- овладение терминологией, принятой в волейболе;
- соблюдение гигиенических требований к внешнему виду, одежде и обуви спортсмена;
- знание способов сохранения и укрепление здоровья, техники безопасности на занятиях по волейболу;
- знание истории возникновения и развития волейбола.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- повышение показателей физического состояния организма.

Личностные результаты:

- освоение мотивов спортивной тренировки и личностного смысла занятий в спортивной секции;
- проявление этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибки способов их устранения;
- повышение показателей физического и функционального состояния организма.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график Программы составлен с учетом годового календарного графика МБОУ ДО «ДЮСШ» Белогорского района РК и учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни и здоровья и нормам СанПиНа. Количество учебных недель – 42. Количество учебных дней - 168. Дата начала и окончание учебного периода – сентябрь – июль. Учебные занятия проводятся с понедельника по субботу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУДО «ДЮСШ», включая каникулярное время. Календарный - учебный график может корректироваться в течение учебного года.

Таблица 2

Календарный учебный график

Уровень: углубленный

год обучения _____

группа _____

Месяц	1 полугодие																2 полугодие																													
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42				
Кол-во часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8				
Кол-во часов в месяц	32				40				32				32				32				32				32				40				32				32									
Аттестации/Формы контроля	Входная диагностика/сдача нормативов				Текущий контроль								Текущий контроль Промежуточный контроль/ сдача нормативов.				Текущий контроль. Итоговая аттестация/ участие в соревнованиях.																													
Объем учебной нагрузки на учебный год: 336 часов на одну группу																																														

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Таблица 3

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	10
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	1
5	Мяч теннисный	штук	5
6	Мяч футбольный	штук	2
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
8	Скакалка гимнастическая	штук	25
9	Скамейка гимнастическая	штук	2
10	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Информационное обеспечение - аудио, видео, фото, интернет-источники.

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>

Кадровое обеспечение – Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется преподавателями, имеющими опыт общения с детьми, обладающим широким арсеналом методов и приемов

организации учебного процесса, соответствующим требованиям профстандарта «тренер-преподаватель».

Методическое обеспечение: особенности организации образовательного процесса – очно.

методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично поисковый, проблемный, игровой, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, игра, лекция, мастер-класс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, эстафета.

педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология развития критического мышления, технология педагогической мастерской, здоровье сберегающая технология и др.

алгоритм учебного занятия – подготовка спортивного зала к проведению занятия (проветривание кабинета, подготовка необходимого инвентаря); организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний и умений); теоретическая часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала); практическая часть - закрепление изученного материала (выполнение упражнений и заданий

по теме,); окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).

дидактические материалы - раздаточные материалы, мячи, обручи, скакалки.

2.3. Формы аттестации

Контроль усвоения учебного материала и развития физических навыков проходит в течение всего периода обучения. Формами контроля являются: опрос (беседа, тестирование), зачет, практическое задание, участие в соревнованиях, контрольных играх; выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Определение форм контроля:

Опрос – метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Практическое задание-форма организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении учащимися под руководством преподавателя комплекса физических упражнений, с целью усвоения научно-теоретических основ вида спорта волейбол, и приобретения практических умений и навыков.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т.п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования – форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т.п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- опрос учащихся по пройденному материалу,
- наблюдение за учащимися вовремя тренировочных игр и соревнований,
- контроль соблюдения техники безопасности,
- привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня,
- контрольные игры с заданиями,
- выполнение отдельных упражнений с заданиями,
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований,
- встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Формы предъявления и демонстрации:

- тестирование общефизической, специально-физической, технической,

тактической и психологической подготовки,
- тестирование по теоретическому материалу,
- соревнования.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала используя следующие *формы контроля*.

I этап (входной) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом в водном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся. Проводиться в форме выполнения практического задания.

III этап (промежуточный) - проводится в конце изучения раздела в форме опроса, теста, зачёта, выполнение контрольных нормативов по ОФП с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

IV этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования.

2.4. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М-Советский спорт, 2005. –112 с.
2. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] – М-Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
3. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
4. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
5. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
6. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
8. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. – М.: Фис, 1991.
11. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
12. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
13. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для институтов физ. Культ. – Киев: Выща школа, 1984.

15. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1986.

16. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985.

Список литературы для родителей:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте./Л.П. Матвеев – Киев, 1999.

2. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофма – Москва, 1998.

3. Никитушкин В.Г., Методы отбора в игровые виды спорта./В.Г. Никитушкин, В.П. Губа – Москва, 1998.

4. Основы управления подготовкой юных спортсменов /под ред. М.Я. Набатниковой. – Москва, 1982.

Список литературы для обучающихся:

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте./В.Н. Платонов – Киев, 1997.

2. Система подготовки спортивного резерва. - Москва, 1999.

3. Современная система спортивной подготовки /под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – Москва, 1995.

4. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. – Москва, ФиС 2005. 144 с.

5. Клещев Ю.Н. Юный волейболист./Ю.Н. Клещев – Москва: Физкультура и спорт. 1989.

3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

Текущий контроль. Выполнение комплекса упражнений в соответствии с календарно - тематическим планом (в течение каждого года обучения).

Промежуточный контроль. Выполнение контрольных упражнений.

Таблица 4

Контрольные упражнения	Ошибки
Передачи мяча сверху двумя руками над собой. “5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки. “4” – 10-8 передач, с 1-2 ошибками. “3” – 8-6 передач, 2-3 ошибки. “2” – менее 6 передач, 3-4 ошибки.	Высота передачи ниже 1м. Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Мяч принимается с хлопками. Отскок мяча не под прямым углом. Не выполнено количество намеченных передач.
Верхняя передача за спину (в тройках из позиции: центральному, через центрального). Оценивается центральный. “5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки. “4” – 10-7 передач с 1-2 ошибками. “3” – 7-5 передач, 2-3 ошибки. “2” – менее 5 передач, 3-4 ошибки.	В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад. Отсутствует сопровождающее движение: руками вверх назад.
Прямая нижняя подача в зону 1 или 5: девочки с 7м, мальчики с 8м.	Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5).

<p>“5” – из 6, 4 подачи в указанную зону.</p> <p>“4” – из 6, 3 подачи в указанную зону.</p> <p>“3” – из 6, 2 подачи в указанную зону.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	
<p>Прямая верхняя подача: девочки с 7м, мальчики с 8м.</p> <p>“5” – из 6, 3 подачи.</p> <p>“4” – из 6, 2 подачи.</p> <p>“3” – из 6, 1 подачи.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	Количество не выполненных подач.
<p>Боковая подача (нижняя верхняя).</p> <p>“5” – из 6, 4 подачи.</p> <p>“4” – из 6, 3 подачи.</p> <p>“3” – из 6, 2 подачи.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	<p>Не правильная стойка.</p> <p>Не правильно подброшен мяч.</p> <p>Удар по мячу произведен согнутой рукой.</p> <p>Удар не по центру мяча.</p>

Итоговые нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Таблица 5

№ п/п	Тест	УУС-1		УУС-2	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8	6,2	5,6	5,8
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	9,6	8,7	9,3
3	Прыжки в длину с места, см	165	155	175	165
4	6-минутный бег, м	1100	900	1150	950
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9	8	10

6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4	11	6	12
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110	120	115	125
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95	85	100	90
9	Прыжки в высоту с места, см	45	40	50	45

Технико-тактическая подготовка.

Таблица 6

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения

Основных двигательных действий в волейболе

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

1. Площадка и её разметка

2. Какую форму имеет волейбольная площадка?
3. Какие требования предъявляются к площадке?
4. Как называются линии, ограничивающие площадку?
5. Что такое средняя линия?
6. Что такое линии нападения?
7. Для чего нужна линия нападения?
8. Что такое площадь нападения?
9. Какова ширина линий разметки?
10. Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка

1. Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

2. На какой высоте укрепляется сетка?
3. Какова высота стоек?
4. Когда должна проверяться высота сетки?
5. Чем проверяется высота сетки?

Мяч

1. Каким должен быть мяч для игры?
2. Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков

1. Что должны знать участники соревнований?
2. Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
3. В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
4. Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
5. В каких случаях применяется удаление игрока?
6. Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков

1. На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков

2. Каким должен быть костюм игрока?
3. Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
4. Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
5. Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
6. В какой форме должны выступать команды?
7. Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

8. Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
9. Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
10. В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
11. Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков

1. Каково число игроков в команде?
2. Какие игроки считаются основными и какие запасными?
3. Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
4. Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
5. Существует ли обязательная расстановка игроков?
6. Как называются игроки каждой линии?
7. Что такое взаимная расстановка игроков?
8. Какое положение по кругу занимают игроки?
9. Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?
10. Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?
11. Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
12. Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры

1. В каких случаях команда проигрывает очко?
2. Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
3. Из скольких партий состоит соревнование?
4. Когда соревнование считается законченным?
5. Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон

1. Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
2. Как возобновляется игра после окончания первой партии?
3. Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
4. Чем отличается решающая партия от остальных партий?
5. Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест

1. Что такое подача?
2. Как производится подача?
3. Когда подача считается произведённой?
4. Ограничивается ли время на подачу?
5. Что служит сигналом на право подачи?
6. Когда даётся свисток на подачу?
7. Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
8. До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
9. Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча

1. Каким способом можно ударять по мячу?
2. В каких случаях передача считается не правильной?
3. Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
4. Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
5. Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих

1. Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

2. Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
3. Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
4. Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование

1. Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
2. Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
3. Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
4. Что такое блокирование?
5. Кто имеет право участвовать в блокировании?
6. Когда блокирование считается состоявшимся?
7. Что такое групповое блокирование?
8. Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
9. Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки

1. Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
2. Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
3. Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии

1. Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
2. Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
3. Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры

1. Когда мяч выходит из игры?
2. Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

1. Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
2. Когда может быть произведена замена игрока?
3. Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы

1. Какие установлены перерывы между партиями?
2. Какой перерыв установлен перед решающей партией?
3. Даётся время на смену в решающей партии?
4. Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

3.2.Методические материалы

План-конспект

тренировочного занятия по волейболу

ТЕМА: Повторение передачи на атаку, приема мяча снизу.

ЗАДАЧИ:

1. Повторение технических приемов игры в волейбол. Учет контрольных нормативов.
2. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.
3. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры. Привитие навыков ЗОЖ.

МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ: индивидуальный, групповой, игровой

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал

ИНВЕНТАРЬ: волейбольные мячи, свисток, гимнастическая скамейка.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ 90 минут

Дата проведения:

Тренер-преподаватель:

Таблица 7

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
I Вводно-подготовительная часть		15 мин.	
	1. Построение	20 сек	Дежурный строит группу и сдает тренеру рапорт о готовности к занятию. Тренер сообщает задачи урока.
	2. Рапорт	20 сек	
	3. Приветствие,	20 сек	
	4. Сообщение задач	30 сек	
	5. Строевые упражнения	30 сек	
	2. О.Р.У.	15 мин.	
	Ходьба: - на носках	2 мин.	Спину держать прямо, Голову поднять. Идти без переката.

	<ul style="list-style-type: none"> - на пятках - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы - полуприседью - полной приседью 	1 серия	
	<ul style="list-style-type: none"> - бег по залу - приставным шагом с имитацией верхней передачи мяча правым, левым боком - скрестным шагом правым и левым боком - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени назад 	8 мин.	Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды
	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	5 мин	Смотреть картотеку
II Основная часть		70 мин	
	<p>1. Перемещение с совмещением технических элементов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставным шагом с имитацией передачи - бег спиной вперед <p style="text-align: center;">Челночный бег</p> <p>2. Верхняя передача мяча (повторение)</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхняя передача мяча в парах (напротив друг друга) - передача мяча с 1,6 зоны в Зону - то же из 5 зоны - передача из-за пределов площадки <p>2. Прием мяча двумя руками</p>	<p>5 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин.</p>	<p>Обратить внимание на правильную стойку волейболиста и положением рук для передачи.</p> <p>Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мяч</p> <p>Обратить внимание на точность передачи</p> <p>В момент встречи с мячом руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Встречное движение сначала</p>

	<p><i>снизу(повторение)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прием мяча снизу двумя руками в парах - один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу - сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу - один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу <p><i>3. Верхняя прямая подача мяча</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подача через сетку - подача в определенные зоны <p><i>4. Учет контрольных нормативов</i></p> <p><i>5. Учебная игра по правилам с заданием.</i></p>	<p>10 мин</p> <p>20 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>начинают ноги, выпрямляясь в коленях, руки позже. Удар по мячу выполняется предплечьем. Ноги после передачи выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи.</p> <p>Обратить внимание на работу ног</p> <p>Поточным методом</p> <p>Задание: розыгрыш мяча на 3 паса. Пас связующему во 2 или 4 зону, атака с 3 зоны. То же, но атака с 6 зоны.</p>
III Заключительная часть		5мин.	
	Построение, подведение итогов	2 мин	Громко, четко
	Домашнее задание	1 мин	Имитация шагов разбега при нападающем ударе
	Сбор спортивного инвентаря	2 мин	

3.3.Календарно-тематическое планирование

«Волейбол» углубленный уровень.

Дни занятий: Четыре раза в неделю

количество часов в год 336

Таблица 8

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечания (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	ТБ на занятиях волейболом.	2			Опрос, /Входной контроль	
2.	Профилактика травматизма. Правила игры в волейбол.	2			Тестирование/	
3.	Гигиена и самоконтроль. Правила игры в волейбол.	2			Практическое задание	
4.	Упражнения с гимн. палками.	2				
5.	Упр. Для развития скорости.	2				
6.	Перемещение , стойки передачи мяча сверху, с низу нижняя боковая подача	2				
7.	Подачи по заданию. Блокирование одиночное.	2				
8.	Акробатические УПР.	2				
9.	УПР. на выносливость.	2				
10.	Передачи мяча на точность в парах.	2				
11.	Верхняя прямая подача.	2				
12.	Отбивание мяча через сетку.	2				
13.	Подачи по заданию.	2				
14.	Нападающий удар с помощью партнера.	2				
15.	Блокирование одиночное.	2				
16.	Подвижные игры: «Тяни в круг». Эстафеты с переноской	2				

	предметов и партнера.					
17.	ОФП. С гимнастическими палками.	2				
18.	УПР. На развитие скорости, передачи мяча в парах, тройках.	2				
19.	Верхняя прямая подача.	2				
20.	Нападающий удар со второй линии передачи.	2				
21.	Прием мяча с нападающего удара.	2				
22.	Тактика игры в нападении.	2				
23.	На развитие скорости, передачи мяча в парах, тройках.	2				
24.	Нападающий удар со второй линии передачи. Прием мяча с нападающего удара. Тактика игры в нападении.	2			Практическое задание	
25.	Верхняя прямая подача.	2				
26.	ОФП. С гимнастическими палками.	2				
27.	ОФП. с гимнастическими скамейками.	2				
28.	УПР. на развитие скорости.	2				
29.	Передачи мяча через сетку.	2				
30.	Передачи после перемещения.	2				
31.	Верхняя прямая подача.	2				
32.	Прием мяча с подачи.	2				
33.	Нападающий удар из зоны 2-4.	2				
34.	Тактика игры в нападении: передача мяча на «свободное место».	2				
35.	Передачи мяча через сетку.	2				

	Передачи после перемещения. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.					
36.	Подвижные игры: «эстафеты с элементами волейбола».	2				
37.	Передачи мяча над собой, у стены, в парах.	2				
38.	Подачи на точность в заданную зону.	2				
39.	Нападающий удар изученными способами.	2				
40.	Тактика игры в защите.	2				
41.	Передачи мяча над собой, у стены, в парах. Подачи на точность в заданную зону. Тактика игры в защите.	2				
42.	Акробатические УПР. УПР. для развития скорости. Нападающий удар со второй передачи. Одиночное блокирование.	2			Практическое задание	
43.	Сочетание стоек и перемещений. Передачи мяча у стены, на точность.	2				
44.	Верхняя подача, нижняя боковая подача. Прием мяча с подачи.	2				
45.	ОФП. без предметов. УПР. на развитие силы. Нападающий удар из зоны 2-4.	2				
46.	Передачи мяча в тройках. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	2				
47.	Командные действия. Система игры со второй передачи.	2				
48.	Подвижные игры: «сумей принять», «перестрелка».	2			Практическое задание	
49.	УПР. на выносливость. Передачи мяча в различных	2				

	сочетаниях.					
50.	Нападающий удар из зоны 2-3-4. Командные действия в игре.	2				
51.	ОФП. без предметов. УПР. для развития силы.	2				
52.	Передачи мяча у стены, над собой, в парах. Верхняя прямая подача в определенную зону.	2				
53.	Нападающий удар на игрока. Выбор места для приема мяча.	2				
54.	Акробатические УПР. Передачи мяча на «свободное место».	2				
55.	УПР. для развития скорости, передачи мяча через сетку, передачи на точность.	2				
56.	Нападающий удар с собственного наброса.	2			Практическое задание	
57.	Чередование УПР. для развития физических качеств в различных сочетаниях передачи мяча в парах, тройках.	2				
58.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	2				
59.	Нападающий удар из зоны 2-4. Индивидуальные действия в защите.	2				
60.	ОФП. без предметов. УПР. на выносливость, передачи мяча над собой, на точность. Соревнования с выполнением определенных установок.	2				
61.	Отбивание мяча кулаком. Подачи в определенную зону.	2				
62.	Промежуточный контроль	2			Промежуточный контроль	
63.	ОФП. с баскетбольными	2				

	мячами, скакалками.					
64.	УПР. на развитие скорости, перемещения, стойки, передачи мяча у стены, передачи через сетку.	2				
65.	Подачи в определенную часть площадки.	2				
66.	ОФП. со скакалками. УПР. на выносливость, передачи мяча на точность, передачи в тройках верхняя прямая подача.	2			Практическое задание	
67.	Нападающий удар с собственного наброса.	2				
68.	Командные действия в нападении.	2				
69.	УПР. на выносливость, передачи мяча на точность, передачи в тройках верхняя прямая подача.	2				
70.	ОФП. без предметов. Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.	2				
71.	УПР. на развитие скорости, перемещения, передачи мяча у стены, над собой.	2				
72.	Передачи мяча на «свободное место»	2				
73.	Акробатические УПР.	2				
74.	УПР. для развития ловкости, передачи мяча в парах, подачи на точность, прием мяча с подачи.	2			Практическое задание	
75.	Выбор места для выполнения второй передачи.	2				
76.	Нападающий удар из зоны 2-4.	2				
77.	ОФП. без предметов, подвижные игры: «гонки»	2				

	мячей», «борьба за мяч», передачи мяча с перемещениями, подачи определенную зону.					
78.	Нападающий удар со второй передачи, прием мяча с подачи,	2			Практическое задание	
79.	Нападающий удар со второй передачи, система игры со второй передачи.	2				
80.	ОФП. подвижные игры: «гонки мячей», «борьба за мяч», передачи мяча с перемещениями, подачи определенную зону.	2				
81.	ОФП. с гимнастическими палками. Прием мяча с подачи.	2				
82.	УПР. для развития скорости, передачи мяча на месте, через сетку, передачи мяча на точность.	2			Практическое задание	
83.	Нападающий удар с собственного наброса.	2				
84.	Командные действия в нападении.	2				
85.	Подвижные игры: «эстафеты с прыжками», «катающаяся мишень», Верхняя прямая подача.	2				
86.	УПР. для развития силы. Передачи мяча в тройках.	2				
87.	Нападающий удар из зоны 2-4. Одиночное блокирование.	2				
88.	ОФП. со скакалками, УПР. на выносливость.	2				
89.	Передачи мяча у стены, с перемещениями, отбивание мяча кулаком.	2				
90.	Верхняя прямая подача,	2				

	индивидуальные действия: выбор места для приема подачи.					
91.	Прием мяча от сетки.	2			Практическое задание	
92.	ОФП. без предметов.	2				
93.	УПР. для развития ловкости, передачи мяча над собой, передачи мяча на точность.	2				
94.	Подачи в определенную зону, прием мяча с подачи.	2				
95.	Промежуточная аттестация	2			Выполнение нормативов ОФП	
96.	Промежуточная аттестация	2			Выполнение нормативов ОФП	
97.	Нападающий удар с помощью партнера	2				
98.	Техника защиты: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки.	2				
99.	ОФП с гантелями.	2				
100.	УПР. на развитие скорости, перемещения и стойки по сигналу, передачи мяча на точность, передачи мяча в тройках.	2				
101.	Верхняя подача, нападающий удар со второй передачи, прием мяча с удара.	2				
102.	ОФП с гантелями.	2				
103.	ОФП. без предметов.	2				
104.	УПР. для развития ловкости, передачи мяча над собой, передачи мяча на точность.	2				
105.	Подачи в определенную зону, прием мяча с подачи.	2				
106.	Передачи мяча на «слабого	2				

	игрока»					
107.	ОФП. без предметов. УПР. на развитие скорости.	2				
108.	Отбивание мяча кулаком.	2				
109.	Передачи мяч, верхняя прямая подача.	2				
110.	Передачи мяча, групповое блокирование.	2				
111.	ОФП. с гимнастическими скамейками.	2				
112.	УПР. для развития силы, чередование изученной техники, приемов и их способов в различных сочетаниях.	2				
113.	Тактика защиты (командная)	2				
114.	Тактика защиты (командная)	2				
115.	Акробатические УПР.	2				
116.	УПР. для развития выносливости, передачи на точность, в тройках.	2				
117.	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи, нападающий удар на «слабого игрока».	2				
118.	ОФП. без предметов. УПР. на развитие скорости, передачи мяча над собой, на точность.	2				
119.	Подачи в определенную зону. Нападающий удар из зоны 2-4.	2				
120.	Прием мяча с подачи, с нападения, удара.	2				
121.	ОФП. с гимнастическими скамейками. УПР. на развитие силы.	2				
122.	Передачи мяча на точность. С различными перемещениями.	2				

123.	Поддачи на точность. Нападающий удар с собственного наброса.	2				
124.	Прием мяча с подачи. Тактика игры в нападении.	2				
125.	Подвижные игры: «метко в цель», «ловцы».	2				
126.	УПР. на развитие скорости, передача мяча над собой, на месте, в движении.	2				
127.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи, прямой нападающий удар.	2				
128.	Прием мяча с удара. Тактика игры в защите.	2				
129.	Профилактика травматизма.	2				
130.	ОФП. без предметов. Передачи мяча в парах.	2				
131.	Прием мяча от сетки. Поддачи на точность.	2				
132.	Нападающий удар с собственного наброса. Передачи мяча на свободное место.	2				
133.	ОФП. с баскетбольными мячами. УПР. на развитие скорости.	2				
134.	Сочетание стоек и перемещений.	2				
135.	Передачи мяча в тройках. Выполнение подач на точность.	2				
136.	Нападающий удар из зоны 3. Тактика игры в нападении.	2				
137.	Акробатические УПР. на выносливость.	2				
138.	Передачи мяча у стены, на точность. Верхняя прямая.	2				

139.	Подача, прием мяча с подачи. Нападающий удар с собственного наброса.	2				
140.	Выбор места для выполнения второй передачи.	2				
141.	ОФП. без предметов. УПР. на развитие силы.	2				
142.	Передачи мяча в парах, подачи в определенную зону.	2				
143.	Прием мяча с подачи соревнования с соблюдением основных правил.	2				
144.	Подвижные игры: «пионербол», «вызов номеров», передачи мяча на точность, в тройках.	2				
145.	Подачи на определенного игрока.	2				
146.	Нападающий удар из зоны 2-4.	2				
147.	Командные действия в защите.	2				
148.	ОФП. со скакалками.	2				
149.	УПР. на развитие скорости.	2				
150.	Передачи в парах, подачи на точность.	2				
151.	ОФП. с баскетбольными мячами. УПР. на развитие скорости.	2				
152.	Сочетание стоек и перемещений.	2				
153.	Передачи мяча в тройках. Выполнение подач на точность.	2				
154.	Нападающий удар из зоны 3. Тактика игры в нападении.	2				
155.	ОФП с гимн. палками.	2				

156.	Упр.на развитие силы, передачи мяча у стены на точность, верхняя прямая подача.	2				
157.	Прием мяча с подачей, нападающий удар из зоны	2				
158.	2-3-4,командные действия в защите.	2				
159.	ОФП без предметов. Упр.на развитие скорости передачи над собой.	2				
160.	Передачи мяча в движении, отбивание мяча кулаком,	2				
161.	Подача мяча в определенную зону, напад	2				
162.	Удар с собственного наброса, передачи мяча на «свободное место».	2				
163.	Акробатические упр. Упр. на развитие выносливости, передачи мяча в парах.	2				
164.	Прием мяча с обманных ударов, напад.	2				
165.	Удары из зоны 2-4 ,	2				
166.	Соревнования с выполн. опред. установок.	2				
167.	Итоговый контроль	2			Опрос, зачет, Итоговый контроль	
168.	Итоговый контроль	2			Соревнование/ Итоговый контроль	
	Итого	336				

**3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Волейбол»**

Таблица 9

**Кем внесены
изменения
(Ф.И.О.
подпись)**

**Внесённые
изменения (в
каком разделе
программы).**

На основании / в соответствии

**Дата
внесения
изменений**

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)
В 2024 – 2025 учебном году	На основании приказа Минобрнауки России № 465, Минпросвещения России № 345 от 19 мая 2022 года с 1 сентября 2023 года считать утратившим силу приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».	Пояснительная записка	Мещеряков К.В.
В 2024 – 2025 учебном году	Внести в раздел 1. Комплекс основных характеристик программы пункт 1.1. Пояснительная записка следующую нормативно-правовую базу: - Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции); - Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; - Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции); - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции); - Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовнонравственных ценностей»; - Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об	Пояснительная записка	Мещеряков К.В.

<p>организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»; - Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»; - Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»; - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»; - Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»); - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;</p>		
---	--	--

3.5. План воспитательной работы

занимающихся

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе «Волейбол» _____ учебный год

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Таблица 10

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата мероприятия	Примечание
1.	Создание группы для проведения онлайн-собраний для родителей.	Сентябрь	
2.	Посвящение в волейболисты	Сентябрь	
3.	День открытых дверей Открытое мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья»	Октябрь	
4.	Всероссийский день волейбола	Ноябрь	
5.	Веселые старты с элементами волейбола	Декабрь	
6.	Промежуточная сдача нормативов	Декабрь	
7.	Родительское собрание по результатам полугодия	Январь	
8.	Беседа с учащимися на тему: «Лучший друг»	Февраль	
9.	Конкурс рисунков по тематике: «Я и	Февраль	

	волейбол»		
10.	Просмотр документального фильма «Они были первыми»	Март	
11.	Беседа «История волейбола – история России»	Апрель	
12.	Участие в турнире посвященном дню Победы	Май	
13.	Чествование активных участников мероприятий	Май	
14.	Родительское собрание по результатам учебного года	Май	

В течение всего учебного года проводятся родительские собрания, а также индивидуальные консультации с родителями.

План воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года.