

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №23»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
От «26» августа
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБОУ «Лицей №23»
Л.В. Козырева
Приказ № 257/1 от «26» августа 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Планета спорта-Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 4 года (408 часов)

Разработчик:
Матросова Евгения Сергеевна,
Учитель физической культуры

Кемерово, 2021

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	4
Пояснительная записка	4
Учебно-тематический план	10
Содержание учебно-тематического плана	11
Планируемые результаты	15
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий	18
Условия реализации программы	40
Формы аттестации/контроля	41
Методические материалы	41
Список литературы	42
Приложение	43

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта-Волейбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (от 7 мая 2018 г. № 204);
- Указ Президента РФ «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия Детства» (от 29 мая 2017 года № 240);
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3);
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N28, вступившие в силу с 1 января 2021 года;
- Локальные акты: Устав учреждения, учебный план, инструкции по технике безопасности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта-Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, контрольных испытаний, участие в соревнованиях, организацию, проведение и судейство соревнований и органически связана с основной целью работы гимназии по формированию гармонически

развитой личности и воспитанию гражданских и нравственных качеств, активной жизненной позиции.

Программа модифицированная, ознакомительного уровня.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10-18 лет

Категории состояния здоровья учащихся: без особенностей в развитии.

Срок реализации программы: 4 года.

Продолжительность реализации: 408 часов.

Форма обучения: очная, групповые занятия.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа;

Вид деятельности: Основы волейбола.

Место реализации общеразвивающей программы: МБОУ «Лицей №23» школьный спортивный клуб «Планета спорта»

Актуальность программы: Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения

Цель его – воспитание всесторонне развитых, здоровых и активных граждан правового государства.

Среди различных средств физического воспитания определенное место занимает волейбол. Волейбол – одна из самых популярных спортивных игр, получившая широкое распространение в большинстве стран мира.

Каждый вид спорта имеет свои присущие ему особенности, которые при правильной организации учебно-тренировочного процесса помогают решать основные задачи, стоящие перед системой физического воспитания. Волейбол, как и другие виды спортивных игр, используется для физического развития занимающихся, воспитания у них моральных и волевых качеств.

Волейбол имеет следующие характерные особенности:

Коллективность действий. Волейбол – командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции, налагаемые игрой на каждого члена команды, обязывают волейболистов постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта черта имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, навыков коллективных действий, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «один за всех и все за одного».

Соревновательный характер игровой деятельности. Процесс игры представляет собой соревнование между игроками двух команд. Стремление превзойти противников в быстроте действий, ловкости, изобретательности, в меткости бросков в корзину и в других разнообразных действиях, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Это особенность игры способствует воспитанию у игроков настойчивости, решительности, целеустремленности.

Комплексный и разносторонний характер воздействия на функции организма и на проявление двигательных качеств. Волейбол вовлекает в активную работу все основные группы мышц и внутренние органы. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности

двигательная деятельность оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Действия игроков протекают в постоянно изменяющихся условиях. Игровая обстановка меняется очень быстро. Каждый матч создает все новые и новые игровые ситуации. Все это приучает игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро.

Большая самостоятельность действий. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности участников игры. Каждый играющий должен на протяжении всей игры не только самостоятельно определять, какие действия ему необходимо выполнять, но и самостоятельно решать, когда и каким способом действовать с учетом изменяющейся игровой обстановки. Это имеет большое значение для воспитания творческой инициативности у занимающихся.

Высокая эмоциональность игровой деятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление у игроков разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности игры создают условия для воспитания у занимающихся умения сдерживать внешнее проявление эмоций, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Трудность регулирования физической нагрузки. Увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменения обстановки, различные функции игроков и большая самостоятельность действий не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку играющих. Это относится как к регулированию нагрузки на отдельные органы, так и к регулированию общей нагрузки особенно затрудняется возможность индивидуализации нагрузки. Уменьшение или увеличение физической нагрузки в игре осуществляется изменением общей продолжительности игры или заменой волейболистов в ходе игры.

Как одно из средств физического воспитания волейбол находит широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Регулярно проводятся различные соревнования по волейболу, которые носят массовый характер.

Эмоциональность игры и ее высокий зрелищный эффект привлекают к соревнованиям большое количество зрителей и соревнования по волейболу служат действенными средствами агитации и пропаганды здорового образа жизни. Волейбол используется как средство активного отдыха и как вспомогательное средство при занятиях другими видами спорта.

Задачи:

Личностные:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,

прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Образовательные:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

- Привитие интереса к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, отвлечение от дурных привычек.

- Воспитание активной жизненной позиции, чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, морально-волевых качеств.

- Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости и др.

- Обучение основам техники волейбола.

- Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.

- Обучение навыкам организации, проведения и судейства соревнований.

- Отбор перспективных детей и направление их в ДЮСШ и СДЮСШОР для дальнейших занятий.

Отличительные особенности программы. При разработке данной программы использовалась «Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских укол олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения). Москва, 1982 г., разработанная доцентом, заслуженным тренером СССР Ю.Д.Железняком, кандидатом педагогических наук И.А.Водяниковой, В.Б.Гаптовым, доцентом, кандидатом педагогических наук В.М.Левиным (кафедра спортивных игр МОГИФК).

Количество групп, недельная нагрузка и объем компонентов тренировки планируются в зависимости от количества и возраста детей, желающих заниматься в объединении, и могут быть изменены в течение учебного года.

Новизна программы заключается в использовании современных образовательных технологий для развития физических способностей учащихся. Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах объединения – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Программа формирует у учащихся гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. При обучении используются элементы метода «опорных точек» Шаталова.

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта-Волейбол» рассчитана на школьников 10-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, контрольных испытаний, участие в соревнованиях, организацию, проведение и судейство соревнований и органически связана с основной целью работы гимназии по формированию гармонически развитой личности и воспитанию гражданских и нравственных качеств, активной жизненной позиции.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анкетирование.
2	Общая и специальная физическая подготовка.	25	1	24	Преимущественно игровой и соревновательный метод, метод сопряженных воздействий.
3	Техническая подготовка.	30	1	29	Используются элементы метода «опорных точек» Шаталова.
4	Тактическая подготовка.	30	1	29	Тактические действия
5	Контрольные игры и соревнования.	10	1	9	Фиксирование результатов
6	Посещение соревнований.	5	-	5	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов
	Итого часов	102	6	96	

Каждое занятие по программе «Планета спорта-Волейбол» сочетает в себе все виды работ, указанные в учебном плане. Практический материал может изменяться и дополняться по усмотрению педагога.

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория: История развития волейбола, Правила игры и методика судейства соревнований, Цель и задачи тактической подготовки, Единая Всероссийская спортивная классификация, Общая характеристика спортивной тренировки, Интегральная подготовка.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, анкетирование.

Тема 2. Общая и специальная ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Практика: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта

развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

• Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

Формы контроля: Преимущественно игровой и соревновательный метод, метод сопряженных воздействий.

Тема 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: Техника и тактика игры в волейбол

Практика:

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

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

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

-Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь

-Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

-Техника прямого нападающего удара на силу.

-Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

-Техника нападающего удара с имитацией передачи.

-Нападающий удар тихий, после имитации сильного.

-Техника блокирования: одиночное, групповое.

Формы контроля: Используются элементы метода «опорных точек»

Шаталова.

Тема 4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: Самоконтроль на тренировках,

Практика:

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

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

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

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

-Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП.

Подбор упражнений для развития специальной силы.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.

Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

Упражнения для развития прыгучести.

-Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

-Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

-Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

-Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

-Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

-Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

-Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

Формы контроля: Тактические действия

Тема 5. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Установка на игру и разбор

Практика: Двусторонняя игра

Формы контроля: Фиксирование результатов

Тема 6. Посещение соревнований.

Практика: выступать на соревнованиях

Формы контроля: Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов.

Планируемые результаты

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и
- мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Личностные:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

– принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

– осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Раздел №2 комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график 1- 2 ой год**

№	Месяц	Тема занятий	Форма занятий	Количество часов	Режим работы
1	Сентябрь	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом..	Беседа, тестирование	3	1 раз в неделю по 3 часа.
		Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра.	Игра		
2	Сентябрь	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
3	Сентябрь	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Групповые действия в защите.	Групповые тренировочные занятия		
4	Сентябрь	Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная	Показ упражнений	3	

		эстафета.	и техники выполнения упражнений.		
		Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Групповые действия в нападении. Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
5	Октябрь	Значение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Индивидуальные упражнения в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра Групповые действия в защите.	Групповые тренировочные занятия		
6	Октябрь	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
7	Октябрь	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от	Индивидуальная коррекция выполнения		

		расстояния.			
		Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
8	Октябрь	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
9	Ноябрь	Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Верхняя передача мяча назад за голову .Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра с заданием.	Групповые тренировочные занятия		
10	Ноябрь	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Техника верхней подачи мяча на силу Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Групповые действия в нападении	Групповые тренировочные занятия		

11	Ноябрь	Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота».	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3
		Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Индивидуальная коррекция выполнения	
		Учебная игра. Командные действия в нападении.	Групповые тренировочные занятия	
12	Ноябрь	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения	
		Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия	
13	Декабрь	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Волк во рву».	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3
		Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	Индивидуальная коррекция выполнения	
		Учебная игра. Командные действия в защите	Групповые тренировочные занятия	
14	Декабрь	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета .на развитие ловкости.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3
		Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения	
		Организация командных	Групповые	

		действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	тренировочные занятия		
15	Декабрь	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты. Подвижная игра «Слушай сигнал».	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение приема с подачи.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Групповые действия в нападении	Групповые тренировочные занятия		
16	Декабрь	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника прямого нападающего удара по ходу.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
17	Январь	Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Командные действия в защите и нападении.	Групповые тренировочные занятия		
18	Январь	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных	Индивидуальная		

		<p>тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.</p>	<p>я коррекция выполнения</p> <p>Групповые тренировочные занятия</p>		
19	Январь	<p>Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке.</p>	<p>Показ упражнений и техники выполнения упражнений.</p>	3	
		<p>Применение изученных защитных стоек и передвижений.</p>	<p>Индивидуальная коррекция выполнения</p>		
		<p>Учебная игра.</p>	<p>Групповые тренировочные занятия</p>		
20	Январь	<p>Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.</p>	<p>Показ упражнений и техники выполнения упражнений.</p>	3	
		<p>Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.</p>	<p>Индивидуальная коррекция выполнения</p>		
		<p>Взаимодействие трех игроков против трех.</p>	<p>Групповые тренировочные занятия</p>		
21	Февраль	<p>Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Салки спиной к щиту».</p>	<p>Показ упражнений и техники выполнения упражнений.</p>	3	
		<p>Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.</p>	<p>Индивидуальная коррекция выполнения</p>		
		<p>Учебная игра.</p>	<p>Групповые тренировочные занятия</p>		
22	Февраль	<p>Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации</p>	<p>Показ упражнений и техники выполнения упражнений.</p>	3	

		Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	Групповые тренировочные занятия		
23	Февраль	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение нижнего приема.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	Групповые тренировочные занятия		
24	Февраль	Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Отбивание кулаком через сетку	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Групповые действия в нападении	Групповые тренировочные занятия		
25	Март	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Бегуны». Повторение ловли и передач.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение технических приемов в круговой тренировке.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра .трех игроков на трех	Групповые тренировочные занятия		
26	Март	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники	3	

			выполнения упражнений.		
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча над собой.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
27	Март	Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Групповые действия в нападении	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Групповые действия в защите.	Групповые тренировочные занятия		
28	Март	Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Нижний прием мяча в падении Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Командные действия в защите на страховке.	Групповые тренировочные занятия		
29	Апрель	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Групповые тренировочные		

		Командные действия в защите на страховке	занятия	
30	Апрель	Комбинированная эстафета. Развитие силы в круговой тренировке.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3
		Нижний прием мяча по ходу нападающего удара. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения	
		Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	Групповые тренировочные занятия	
31	Апрель	Индивидуальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал».	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3
		Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость.	Индивидуальная коррекция выполнения	
		Учебная игра с заданием.	Групповые тренировочные занятия	
32	Апрель	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения	
		Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия	
33	Май	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3
		Повторение индивидуальных	Индивидуальная	

		тактических действий в нападении и защите	я коррекция выполнения		
		Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
34	Май	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		

Календарный учебный график 3-4 ый год

№	Месяц	Тема занятий	Форма занятий	Количество часов	Режим работы
1	Сентябрь	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. .	Беседа, тестирование	3	1 раз в неделю по 3 часа.
		Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров»	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	Игра		
2	Сентябрь	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча назад за голову	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	Групповые тренировочные занятия		
3	Сентябрь	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки спиной к щиту». Повторение ловли и передач.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение нижнего приема.	Индивидуальная коррекция		

			выполнения		
		Учебная игра. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий	Групповые тренировочные занятия		
4	Сентябрь	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Групповые действия в нападении	Групповые тренировочные занятия		
5	Октябрь	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Нижний прием мяча в падении	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Групповые действия в защите.	Групповые тренировочные занятия		
6	Октябрь	Индивидуальные упражнения на развитие координации.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Развитие силы в круговой тренировке Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Командные действия в защите и	Групповые тренировочные		

		нападении.	занятия	
7	Октябрь	Коллектив физической культуры – часть коллектива гимназии. Организация, задачи и содержание работы коллектива физической культуры (объединения). Комплексное упражнение. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3
		Нижний прием мяча в падении Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	Индивидуальная коррекция выполнения	
		Групповые действия в защите. Учебная игра. Групповые действия в защите Сочетание технических приемов. Групповые действия в защите	Групповые тренировочные занятия	
8	Октябрь	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3
		Верхняя передача мяча назад за голову	Индивидуальная коррекция выполнения	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия	
9	Ноябрь	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. . Подвижная игра «Круговая охота». Верхняя передача мяча назад	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3

		за голову			
		Верхняя передача мяча назад за голову. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Групповые тренировочные занятия		
10	Ноябрь	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение одиночного блокирования	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Групповые тренировочные занятия		
11	Ноябрь	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву».	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение группового блокирования.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Личная система защиты. Учебная игра Групповые действия в защите.	Групповые тренировочные занятия		
12	Ноябрь	Правила соревнований.	Показ	3	

		Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	упражнений и техники выполнения упражнений.		
		Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Групповые действия в защите	Групповые тренировочные занятия		
13	Декабрь	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Слушай сигнал».	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Групповые действия в нападении.	Групповые тренировочные занятия		
14	Декабрь	Индивидуальные упражнения на развитие координации.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и	Групповые тренировочные занятия		

		защите.			
15	Декабрь	Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Учебная игра.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра с заданием.	Групповые тренировочные занятия		
16	Декабрь	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Групповые действия в защите. Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
17	Январь	Подвижная игра «Вызов номеров». Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Групповые действия в защите. Прием далеко летящего мяча.	Индивидуальная коррекция выполнения		
			Групповые тренировочные занятия		
18	Январь	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	Показ упражнений и техники выполнения	3	

			упражнений.		
		Повторение групповых тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
19	Январь	Подвижная игра «Салки спиной к щиту». Комплексное упражнение. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Применение изученных способов, передач, в зависимости от ситуации на площадке.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
20	Январь	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
21	Февраль	Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	

		упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятия волейболом. Индивидуальные упражнения на развитие координации и ловкости.			
		Подвижная игра «Разведчики и часовые». Групповые действия в защите	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
22	Февраль	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Повторение одиночного блокирования	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
23	Февраль	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
24	Февраль	Сочетание технических приемов. Комбинированная	Показ упражнений и	3	

		эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	техники выполнения упражнений.		
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Верхняя передача мяча назад за голову.	Групповые тренировочные занятия		
25	Март	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Круговая охота»..	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Круговая тренировка на развитие силы.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке	Групповые тренировочные занятия		
26	Март	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Повторение одиночного блокирования	Групповые тренировочные занятия		
27	Март	Подвижная игра «Волк во	Показ	3	

		рву».. Групповые действия в защите	упражнений и техники выполнения упражнений.		
		Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Повторение одиночного блокирования	Групповые тренировочные занятия		
28	Март	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Групповые действия в защите	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	Групповые тренировочные занятия		
29	Апрель	Индивидуальные упражнения на развитие координации.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Верхняя передача мяча назад за голову.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
30	Апрель	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	

		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Командные действия в защите и нападении.	Групповые тренировочные занятия		
31	Апрель	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Групповые действия в защите	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом» Повторение группового блокирования	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		
32	Апрель	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие скорости.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение одиночного блокирования	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	Групповые тренировочные занятия		
33	Май	Подвижная игра «Вызов номеров». Индивидуальные упражнения на развитие координации.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Применение изученной техники прямого нападающего	Индивидуальная коррекция		

		удара по ходу	выполнения		
		Учебная игра. Групповые действия в защите	Групповые тренировочные занятия		
34	Май	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	Показ упражнений и техники выполнения упражнений.	3	
		Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	Индивидуальная коррекция выполнения		
		Учебная игра.	Групповые тренировочные занятия		

Условия реализации программы **Материально-техническое обеспечение**

Для полноценной реализации программы «Планета спорта-Волейбол» необходимы материально-технические условия:

- используется зал: размеры 24/12 м.
- сетка волейбольная,
- стойки волейбольные,
- большое количество волейбольных
- малых теннисных мячей,
- набивные мячи,
- скакалки,
- г/скамейки,
- резиновые амортизаторы.

Информационное обеспечение

- музыкальная фонотека;
- видеоматериалы;
- видеосхемы;
- презентации;
- интернет-ресурсы;
- мультимедийные материалы;
- фотоматериалы.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: код А с уровнями квалификации 6. Программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий опыт работы с детьми соответствующего возраста.

Формы аттестации

Наблюдение, опрос и тестирование позволяют определить результативность освоения программы, учитывая сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки. В ходе реализации программы практикуются и другие формы работы:

- выполнение заданий, тестов;
- демонстрация практических и теоретических знаний и умений на занятиях;
- индивидуальные беседы, дискуссии;

Формы контроля / аттестации

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся отделения волейбола. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту спортсмена.

В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств физических упражнений на занятиях.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям: 1. Определение степени усвоения техники двигательных действий. 2. Определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

Методические материалы

Для реализации программы разработана «Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения). Москва, 1982 г., разработанная доцентом, заслуженным тренером СССР Ю.Д.Железняком, кандидатом педагогических наук И.А.Водяниковой, В.Б.Гаптовым, доцентом, кандидатом педагогических наук В.М.Левиным (кафедра спортивных игр МОГИФК).

Количество групп, недельная нагрузка и объем компонентов тренировки планируются в зависимости от количества и возраста детей, желающих заниматься в объединении, и могут быть изменены в течение учебного года.

Список литературы:

1. Ю.Д Железняк, И.А. Водяникова, В.Б Габтов. Волейбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки, три года обучения). Москва, 1984.
2. Л.В. Костикова. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ВОЛЕЙБОЛЕ. Методические разработки для студентов, специализирующихся по баскетболу. Москва, 1980.
3. С.М. Вайцеховский. КНИГА ТРЕНЕРА. М., «Физкультура и спорт», 1971.
4. ВОЛЕЙБОЛ. Под ред. Ю.М. Портнова. Москва, 1997.
5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Под ред. В.А.Кудряшова. Минск, 1968.
6. А. Николич, В.Параносич. ОТБОР В ВОЛЕЙБОЛЕ. М., «Физкультура и спорт» 1984.
7. ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ. Под ред. Е.Р.Яхонтова. М., «Физкультура и спорт» 1987.
8. Г. Пинхолстер. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. М., «Физкультура и спорт» 1973.
9. З.Я. Кожевникова. ТРЕНИРОВКА ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ ВОЛЕЙБОЛИСТА. М., «Физкультура и спорт» 1971.
10. Ю.Д. Железняк. К мастерству в волейболе. Москва, 1984

Приложение №1
Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
2	Прыжки в длину с места, см	150-160	135-145
3	Наклон вперёд из положения сидя, см	3-5	4-6
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	3-4	9-11
5	Прыжки через скакалку (раз за 1 мин).	100-110	110-120
6	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом насобой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом насобой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3x10 м, с	9,1 – 8,6	9,5 – 9,1
2	Прыжки в длину с места, см	160-170	145-155
3	Наклон вперёд из положения сидя, см	4-6	5-7
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4-5	11-13
5	Прыжки через скакалку (раз за 1 мин).	100-110	110-120
6	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом насобой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом насобой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3x10 м, с	8,9 – 8,4	9,3 – 8,9
2	Прыжки в длину с места, см	170-180	155-165
3	Наклон вперёд из положения сидя, см	5-7	6-8
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	5-6	13-17
5	Прыжки через скакалку (раз за 1 мин).	110-120	120-130
6	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом насобой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом насобой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

4 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3x10 м, с	8,7 – 7,9	9,1 – 8,2
2	Прыжки в длину с места, см	180-210	165-180
3	Наклон вперёд из положения сидя, см	6-8	7-9
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-7	17-20
5	Прыжки через скакалку (раз за 1 мин).	120-130	130-140
6	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ 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 насобой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом насобой 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