Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

Грудинина Анастасия Евгеньевна
Подписано цифровой подписью: Грудинина Анастасия Евгеньевна
Дата: 2023.09.29 11:18:18 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7 – 18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики:
Скирда Николай Георгиевич,
тренер-преподаватель,
Талкыбаева Арчынай Андреевна,
Ворошилова Лариса Васильевна,
педагоги-организаторы

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета	УТВЕРЖДАЮ Директор Дворца Детского (юношеского) Творчества Им.Н.К. Крупской
Протокол № 2	Протокол № 3	Грудинина А.Е. Приказ № 590
от 23.05.2023	от 30.05.2023	от 30.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7 – 18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики:
Скирда Николай Георгиевич,
Талкыбаева Арчынай Андреевна,
Ворошилова Лариса Васильевна,
Тренер-преподаватель,
Педагоги-организаторы

Новокузнецкий городской округ, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Направленность комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее программа «Волейбол») - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения содержания программы: Программа разноуровневая: стартовый уровень - 1-3 год обучения, базовый – 4-6 год обучения, продвинутый – 7-8 год обучения.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

– 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 просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации 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»).

– Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».

– Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».

– Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

– Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

– Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Актуальность программы

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Разработка программы «Волейбол» продиктована запросом родителей и детей необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании детей, привития навыков здорового образа жизни.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Актуальность программы повышается включением модуля «Общая физическая подготовка», разработанного для самостоятельного освоения и развития способности к самоорганизации учащихся в летний период.

Наличие в программе модуля «Маршрутами профориентации» реализует актуальную задачу профессионального самоопределения подростков.

Содержание модуля предлагается детям для самостоятельного изучения, в дистанционном формате на добровольной основе, в индивидуальном режиме и темпе в соответствии с выбором маршрута. Описание двух маршрутов и их особенностей размещены в «Путеводителе по модулю». В зависимости от выбранного маршрута учащиеся пользуются разработанными карточками, маршрутными листами и другими материалами.

Отличительные особенности программы:

При работе над образовательной программой использован собственный педагогический опыт, опыт обучения и тренировки волейболистов, ведущих тренеров России, практические рекомендации и специальная литература по вопросам истории развития волейбола, физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии.

Программа актуализирована в соответствии с организацией дополнительного образования. Отличие программы от уже существующих в том, что в нее включен модуль «Общая физическая подготовка» и модуль для самостоятельной работы «Маршрутами профориентации» для учащихся базового уровня.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7до 18 лет.

Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно-физкультурном диспансере.

Количество детей в группах – 12-15 человек.

Для учащихся, имеющих базовую подготовку (занимавшихся ранее в школьных спортивных секциях, учреждениях дополнительного образования), возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Объем программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» предусматривает обучение в течение восьми лет, общее количество часов на весь период обучения – 3852 ч.

Первый год – 216 часов, второй год - 324 часа, третий, четвертый – 432 часа, пятый год – 504 часа, шестой, седьмой, восьмой год – 648 часов. Количество учебных недель: 36.

Формы обучения. Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий:

Первый год обучения - общее количество часов занятий в неделю – 6 часов, на втором – 9 часов, третьем, четвертом -12 часов в неделю, на пятом – 14 часов, на шестом – восьмом году – 18 часов в неделю.

В группах первого года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по два академических часа, второго года обучения – 4 раза в неделю по два академических часа, один раз в неделю по одному академическому часу.

В группах третьего, четвертого года обучения занятия проводятся 4 раза в неделю по три академических часа.

В группах пятого года обучения – 4 раза в неделю по три академических часа, один раз в неделю – по 2 академических часа. В группах шестого-восьмого года обучения – 6 раз в неделю по три академических часа.

В группах шестого-восьмого года обучения – 6 раз в неделю по три академических часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Стартовый уровень освоения образовательной программы реализуется в течение первого, второго и третьего года обучения.

Цель стартового уровня программы: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол.

Задачи стартового уровня программы:

- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений по общей физической подготовке;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- Познакомить с простейшими техническими элементами в волейболе.

Базовый уровень освоения программы «Волейбол» соответствует четвёртому – шестому году обучения.

Цель базового уровня:

Развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях волейболом.

Задачи базового уровня:

- Повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.
- Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.
- Прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры.
- Определение игровой функции каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализация подготовки.

- Формирование готовности учащихся к выбору профессионального пути.
- Предоставление возможности самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.

Продвинутый уровень освоения программы «Волейбол» соответствует 7-8 году обучения.

Цель продвинутого уровня: Физическое совершенствование, специализация на основе универсальной подготовки на занятиях волейболом.

Задачи продвинутого уровня:

- Повышение функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности до уровня требований, предъявляемых к игрокам в командах.
- Достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации тренировки.
- Достижение высокого мастерства в выполнении игровой функции в команде на базе высокой универсальной подготовленности.
- Достижение стабильности игры (надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке).

Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Теория		**6**	**6**	**0**
1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки.	4	4	-
2	История развития волейбола.	2	2	-
II. Общая физическая подготовка (ОФП)		**45**	**9**	**36**
1	Легкоатлетические упражнения	18	4	14
2	Гимнастические упражнения	17	2	15
3	Акробатические упражнения	10	3	7
III. Специальная Физическая подготовка (СФП)		**120**	18	102
1	Подвижные и спортивные игры	9	1	8
2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	9	1	8
3	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	9	1	8
4	Упражнения для развития выносливости	9	1	8
5	Упражнения для развития ловкости	12	2	10
6	Упражнения для развития прыгучести	12	2	10
7	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	12	2	10
8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	12	2	10
9	Стойка волейболиста	8	2	6
10	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд	8	2	6
11	Ходьба и бег перемещаясь лицом	10	1	9
12	Расстановка игроков, переход.	10	1	9
IV. Востановительные мероприятия и рефлексивная деятельность.		**35**	3	32
1	Психологический тренинг. Внесение записей в «Дневник спортсмена», «Личный план развития».	11	1	10
2	Массаж	24	2	22

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**10**	**1**	**9**
Итого:		**216**	**65**	**151**

Содержание программы первого года обучения.

I. Теория.

Теория. Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки.

II. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Понятие общей физической подготовки

Практика. Легкоатлетические упражнения. гимнастические упражнения, акробатические упражнения

III. Специальная Физическая подготовка (СФП)

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Ее отличие на начальном этапе. Средства, методы тренировки

Практика. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча, Упражнения для развития силы и скоростных качеств, Упражнения для развития выносливости, Упражнения для развития ловкости, Упражнения для развития прыгучести, Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, Стойка волейболиста, Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд, Ходьба и бег перемещаясь лицом, Расстановка игроков, переход, упражнения для развития силы и скоростных качеств; упражнения для развития выносливости; упражнения для развития ловкости; упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

IV. Восстановительные мероприятия и рефлексивная деятельность.

К восстановительным мероприятиям относится массаж, психологический тренинг, которые осуществляются на фоне формирования у детей привычки следить за состоянием своего здоровья и самочувствия, соблюдать правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, избавления от вредных привычек. По ходу практических действий дается информация о строении человеческого организма, механизмах действия систем жизнеобеспечения человека, влиянии занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств. Ребята осваивают простейшие элементы массажа и самомассажа.

Обязательным элементом является также комплексное медицинское обследование, которое проводится не реже одного раза в полугодие в городском лечебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Теория		**6**	**6**	**0**
1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки.	4	4	-
2.	История развития волейбола.	2	2	-
II. Общая физическая подготовка (ОФП)		**81**	**9**	**36**
1	Легкоатлетические упражнения	30	4	26
2	Гимнастические упражнения	29	2	27

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
3	Акробатические упражнения	22	3	19
III. Специальная Физическая подготовка (СФП)		**180**	**18**	**162**
1	Подвижные и спортивные игры	14	1	8
2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	14	1	8
3	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	14	1	8
4	Упражнения для развития выносливости	14	1	8
5	Упражнения для развития ловкости	17	2	10
6	Упражнения для развития прыгучести	17	2	10
7	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	17	2	10
8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	17	2	10
9	Стойка волейболиста	13	2	6
10	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд	13	2	6
11	Ходьба и бег перемещаясь лицом	15	1	9
12	Расстановка игроков, переход.	15	1	9
IV. Востановительные мероприятия и рефлексивная деятельность.		**47**	**3**	**44**
1	Психологический тренинг. Внесение записей в «Дневник спортсмена», «Личный план развития».	11	1	10
2	Массаж	36	2	22
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**10**	**1**	**9**
Итого:		**324**	**65**	**259**

Содержание программы 2 года обучения.

I. Теория.

Теория. Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки.

II. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Понятие общей физической подготовки

Практика. Легкоатлетические упражнения. гимнастические упражнения, акробатические упражнения

III. Специальная Физическая подготовка (СФП)

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Ее отличие на начальном этапе. Средства, методы тренировки

Практика. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча, Упражнения для развития силы и скоростных качеств, Упражнения для развития выносливости, Упражнения для развития ловкости, Упражнения для развития прыгучести, Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, Стойка волейболиста, Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд, Ходьба и бег перемещаясь лицом, Расстановка игроков, переход, упражнения для развития силы и скоростных качеств; упражнения для

развития выносливости; упражнения для развития ловкости; упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

IV. Восстановительные мероприятия и рефлексивная деятельность.

К восстановительным мероприятиям относится массаж, психологический тренинг, которые осуществляются на фоне формирования у детей привычки следить за состоянием своего здоровья и самочувствия, соблюдать правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, избавления от вредных привычек. По ходу практических действий дается информация о строении человеческого организма, механизмах действия систем жизнеобеспечения человека, влиянии занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств. Ребята осваивают простейшие элементы массажа и самомассажа. Обязательным элементом является также комплексное медицинское обследование, которое проводится не реже одного раза в полугодие в городском лечебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тематический план третьего года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Теория		**6**	**6**	**0**
1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки.	4	4	-
2	История развития волейбола.	2	2	-
II. Общая физическая подготовка (ОФП)		**81**	**9**	**36**
1	Беговые упражнения	30	4	26
2	Гимнастические упражнения	29	2	27
3	Акробатические упражнения	22	3	19
III. Специальная Физическая подготовка (СФП)		**180**	**18**	**162**
1	Подвижные и спортивные игры	14	1	8
2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	14	1	8
3	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	14	1	8
4	Упражнения для развития выносливости	14	1	8
5	Упражнения для развития ловкости	17	2	10
6	Упражнения для развития прыгучести	17	2	10
7	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	17	2	10
8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	17	2	10
9	Передача мяча снизу двумя руками после набрасывания партнёра	13	2	6
10	Передача мяча сверху двумя руками над собой	13	2	6
11	Ходьба и бег перемещаясь лицом	15	1	9
12	Расстановка игроков, переход.	15	1	9
IV. Востановительные мероприятия и рефлексивная деятельность.		**47**	**3**	**44**
1	Психологический тренинг. Внесение записей в «Дневник спортсмена», «Личный план	11	1	10

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	развития».			
2	Массаж	36	2	22
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**10**	**1**	**9**
Итого:		**432**	**65**	**259**

Содержание программы 3 года обучения.

I. Теория.

Теория. Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки.

II. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Понятие общей физической подготовки

Практика. Легкоатлетические упражнения. гимнастические упражнения, акробатические упражнения

III. Специальная Физическая подготовка (СФП)

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Ее отличие на начальном этапе. Средства, методы тренировки

Практика. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча, Упражнения для развития силы и скоростных качеств, Упражнения для развития выносливости, Упражнения для развития ловкости, Упражнения для развития прыгучести, Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, Стойка волейболиста, Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд, Ходьба и бег перемещаясь лицом, Расстановка игроков, переход, упражнения для развития силы и скоростных качеств; упражнения для развития выносливости; упражнения для развития ловкости; упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;

Передача мяча снизу двумя руками после набрасывания партнёра Передача мяча сверху двумя руками над собой упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

IV. Восстановительные мероприятия и рефлексивная деятельность.

К восстановительным мероприятиям относится массаж, психологический тренинг, которые осуществляются на фоне формирования у детей привычки следить за состоянием своего здоровья и самочувствия, соблюдать правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, избавления от вредных привычек. Ребята осваивают простейшие элементы массажа и самомассажа.

Обязательным элементом является также комплексное медицинское обследование, которое проводится не реже одного раза в полугодие в городском лечебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тематический план 4 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**79**	**19**	**60**
1	Беговые упражнения	**24**	**4**	**20**
2	Гимнастические упражнения	**22**	**6**	**16**
3	Акробатические упражнения	**33**	**9**	**24**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**103**	**19**	**84**
1	Упражнения для развития выносливости	**44**	**10**	**34**
2	Специальные игровые комплексы	**44**	**6**	**38**
3	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	**15**	**3**	**12**
III. Техническая подготовка		**148**	**28**	**120**
1	Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки,	**12**	**2**	**10**
2	Передачи сверху двумя руками	**12**	**2**	**10**
3	Нападающие удары	**12**	**2**	**10**
4	Передачи снизу	**12**	**2**	**10**
5	Подачи нижние и верхняя	**12**	**2**	**10**
6	Различные приемы мяча	**12**	**2**	**10**
7	Блокирование: одиночное, стоя на подставке, блокирование в прыжке с площадки	**12**	**2**	**10**
8	блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;	**12**	**2**	**10**
9	блокирование удара с переводом вправо	**13**	**3**	**10**
10	блокирование поочередно ударов прямых и с переводом	**13**	**3**	**10**
11	групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу	**13**	**3**	**10**
12	групповое блокирование в прыжке с площадки	**13**	**3**	**10**
IV. Восстановительные мероприятия		**74**	**10**	**64**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	**21**	**5**	**16**
2	Массаж	**53**	**5**	**48**
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**28**	**11**	**17**
Итого:		**432**	**158**	**274**

Содержание программы 4 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

Техника безопасности на занятиях волейболом.

1. «Беговые упражнения».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо.

Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера.

3. Гимнастические упражнения.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения для развития выносливости

Практика: упражнения, направленные на развитие выносливости, совершенствование т.

2.Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, командные игры.

1. **Упражнения для развития силы и скоростных качеств**

III. Техническая подготовка

Практика. Передачи сверху двумя руками, нападающие удары, передачи снизу, подачи нижние и верхняя, различные приемы мяча, блокирование: одиночное, стоя на подставке, блокирование в прыжке с площадки, блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

IV. Восстановительные мероприятия

Психологический тренинг, рефлексивная деятельность, массаж

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика

Учебно-тематический план 5 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**79**	**19**	**60**
1	Беговые упражнения	24	4	20
2	Гимнастические упражнения	22	6	16
3	Акробатические упражнения	33	9	24
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**103**	**19**	**84**
1	Подвижные и спортивные игры	44	10	34
2	Специальные игровые комплексы	44	6	38
3	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	15	3	12
III. Техническая подготовка		**220**	**28**	**192**
1	Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки,	18	2	10
2	Передачи сверху двумя руками	18	2	10
3	Нападающие удары	18	2	10
4	Передачи снизу	18	2	10
5	Подачи нижние и верхняя	18	2	10
6	Различные приемы мяча	18	2	10
7	Блокирование: одиночное, стоя на подставке, блокирование в прыжке с площадки	18	2	10
8	блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;	18	2	10
9	блокирование удара с переводом вправо	19	3	10
10	блокирование поочередно ударов прямых и с переводом	19	3	10
11	групповое блокирование (вдвоем) ударов по	19	3	10

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	ходу			
12	групповое блокирование в прыжке с площадки	19	3	10
IV. Восстановительные мероприятия		**74**	**10**	**64**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	21	5	16
2	Массаж	53	5	48
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**28**	**11**	**17**
Итого:		**504**	**158**	**346**

Содержание программы 5 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

Техника безопасности на занятиях волейболом.

1. «Беговые упражнения».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера.

3. Гимнастические упражнения.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения для развития выносливости

Практика: упражнения, направленные на развитие выносливости, совершенствование т.

2.Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, командные игры.

2. Упражнения для развития силы и скоростных качеств

III. Техническая подготовка

Практика. Передачи сверху двумя руками, нападающие удары, передачи снизу, подачи нижние и верхняя, различные приемы мяча, блокирование: одиночное, стоя на подставке, блокирование в прыжке с площадки, блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

IV. Восстановительные мероприятия

Психологический тренинг, рефлексивная деятельность, массаж

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика

Учебно-тематический план 6 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**79**	**19**	**60**
1	Беговые упражнения	24	4	20
2	Гимнастические упражнения	22	6	16
3	Акробатические упражнения	33	9	24
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**145**	**19**	**84**
1	Подвижные и спортивные игры	55	10	45
2	Специальные игровые комплексы	55	6	49
3	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	35	3	32
III. Технико-тактическая подготовка		**324**	**28**	**296**
1	Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки,	28	2	26
	Передачи сверху двумя руками	28	2	26
3	Нападающие удары	28	2	26
4	Передачи снизу	28	2	26
5	Подачи нижние и верхняя	28	2	26
6	Различные приемы мяча	28	2	26
7	Блокирование: одиночное, стоя на подставке, блокирование в прыжке с площадки	28	2	26
8	блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;	28	2	26
9	блокирование удара с переводом вправо	28	3	26
10	блокирование поочередно ударов прямых и с переводом	28	3	26
11	групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу	21	3	18
12	групповое блокирование в прыжке с площадки	21	3	18
IV. Восстановительные мероприятия		**74**	**10**	**64**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	21	5	16
2	Массаж	53	5	48
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**28**	**11**	**17**
Итого:		**648**	**158**	**490**

Содержание программы 6 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике». Техника безопасности на занятиях волейболом.

1. «Беговые упражнения».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера.

3. Гимнастические упражнения.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения для развития выносливости

Практика: упражнения, направленные на развитие выносливости, совершенствование т.

2.Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, командные игры.

3.Упражнения для развития силы и скоростных качеств

III. Технико-тактическая подготовка

Практика. Передачи сверху двумя руками Нападающие удары, Передачи снизу, подачи нижние и верхняя, различные приемы мяча, блокирование: одиночное, стоя на подставке, блокирование в прыжке с площадки, блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Упражнения для развития основных двигательных качеств совершенствования навыков естественных движений, расширении двигательного опыта.

Занятия другими видами спорта (гандбол, легкая атлетика, акробатика и т.п.).

Упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении и совершенствовании технических приемов и тактических действий: упражнения с отягощениями, на специальных тренажерах.

Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению основным технико-тактическим арсеналом волейбола, в том числе с применением, технических средств.

Интегральная подготовка, цель которой - научить спортсменов в соревновательной деятельности реализовать игровые навыки и повышать их надежность. Сюда входят упражнения, в которых в единстве решаются вопросы физической и технической, технической и тактической подготовки, игровые упражнения, учебные игры с заданиями, контрольные и соревновательные игры с установкой на игру и последующим ее разбором.

Теоретические занятия, предусмотренные программой.

Определение игровой функции каждого спортсмена (связующего, нападающего), индивидуализирование занятий с учетом этих функций, специальные задания в учебных и контрольных играх, установки и разбор соревнований.

Оценка уровня подготовленности волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной, теоретической подготовленности).

IV. Восстановительные мероприятия

Психологический тренинг, рефлексивная деятельность, массаж

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика

Учебно-тематический план 7 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**67**	**19**	**48**
1	Беговые упражнения	20	4	16
2	Гимнастические упражнения	18	6	12
3	Акробатические упражнения	29	9	20
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**133**	**19**	**114**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Подвижные и спортивные игры	51	10	41
2	Специальные игровые комплексы	51	6	45
3	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	31	3	28
III. Технико-тактическая подготовка		**346**	**28**	**318**
1	Командные действия в защите	30	2	28
2	Упражнение на переключение в выполнении технических действий	30	2	28
3	Совершенствование нападающих ударов	30	2	28
4	Упражнение на переключение в выполнении тактических действий	30	2	28
5	Совершенствование подачи нижняя и верхняя	30	2	28
6	Командные действия в нападении	30	2	28
7	Блокирование: одиночное, стоя на подставке, блокирование в прыжке с площадки	30	2	28
8	Блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;	30	2	28
9	Блокирование удара с переводом вправо	30	3	27
10	Блокирование поочередно ударов прямых и с переводом	30	3	27
11	Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу	23	3	20
12	Групповое блокирование в прыжке с площадки	23	3	20
IV. Восстановительные мероприятия		**74**	**10**	**64**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	21	5	16
2	Массаж	53	5	48
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**28**	**11**	**17**
Итого:		**648**	**158**	**490**

Содержание программы 7 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

Техника безопасности на занятиях волейболом.

1. «Беговые упражнения».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо.

Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера.

3. Гимнастические упражнения.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения для развития выносливости

Практика: упражнения, направленные на развитие выносливости, совершенствование т.

2.Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, командные игры.

1. Упражнения для развития силы и скоростных качеств

III. Технико-тактическая подготовка

Практика. Командные действия в защите, нападающие удары, Передачи снизу, подачи нижние и верхняя, Командные действия в нападении, блокирование: одиночное, стоя на подставке, блокирование в прыжке с площадки, блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

1. Упражнения для развития основных двигательных качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки.
3. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышц, несущих основную нагрузку в игре.
4. Упражнения для развития специальных качеств и способностей до уровня, создающего предпосылки для совершенствования технико-тактического мастерства.
5. Индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом игровых функций спортсменов.
6. Интегральная подготовка в условиях более сложных по сравнению с соревновательной деятельностью.
7. Соревновательная подготовка (контрольные игры и участие в соревнованиях).
8. Теоретические занятия по специальной программе.
9. Оценка уровня мастерства волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности).

IV. Восстановительные мероприятия

Психологический тренинг, рефлексивная деятельность, массаж

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика

Учебно-тематический план 8 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**61**	**19**	**42**
1	Беговые упражнения	18	4	14
2	Гимнастические упражнения	16	6	10
3	Акробатические упражнения	27	9	18
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**127**	**19**	**114**
1	Подвижные и спортивные игры	48	10	38
2	Специальные игровые комплексы	48	6	42
3	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	31	3	28
III. Технико-тактическая подготовка		**358**	**28**	**330**
1	Командные действия в защите	31	2	29
2	Упражнение на переключение в выполнении технических действий	31	2	29
3	Совершенствование нападающих ударов	31	2	29

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
4	Упражнение на переключение в выполнении тактических действий	31	2	29
5	Совершенствование подачи нижняя и верхняя	31	2	29
6	Командные действия в нападении	31	2	29
7	Блокирование: одиночное, стоя на подставке, блокирование в прыжке с площадки	31	2	29
8	Блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;	31	2	29
9	Блокирование удара с переводом вправо	31	3	28
10	Блокирование поочередно ударов прямых и с переводом	31	3	28
11	Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу	24	3	21
12	Групповое блокирование в прыжке с площадки	24	3	21
IV. Восстановительные мероприятия		**74**	**10**	**64**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	21	5	16
2	Массаж	53	5	48
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**28**	**11**	**17**
Итого:		**648**	**158**	**490**

Содержание программы 8 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

Техника безопасности на занятиях волейболом.

1. «Беговые упражнения».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера.

3. Гимнастические упражнения.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения для развития выносливости

Практика: упражнения, направленные на развитие выносливости, совершенствование т.

2.Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, командные игры.

2. Упражнения для развития силы и скоростных качеств

III. Технико-тактическая подготовка

Практика. Командные действия в защите, нападающие удары, передачи снизу, подачи нижние и верхняя, командные действия в нападении, блокирование: одиночное, стоя на подставке, блокирование в прыжке с площадки, блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

1. Упражнения для развития основных двигательных качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки.
2. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышц, несущих основную нагрузку в игре.
3. Упражнения для развития специальных качеств и способностей до уровня, создающего предпосылки для совершенствования технико-тактического мастерства.
4. Индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом игровых функций спортсменов.
5. Интегральная подготовка в условиях более сложных по сравнению с соревновательной деятельностью.
6. Соревновательная подготовка (контрольные игры и участие в соревнованиях).
7. Теоретические занятия по специальной программе.
8. Оценка уровня мастерства волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности).

IV. Восстановительные мероприятия

Психологический тренинг, рефлексивная деятельность, массаж

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика.

По итогам освоения стартового уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты:

- Учащиеся знают правила здорового образа жизни и у них будет сформирована мотивация к здоровому образу жизни;
- Учащиеся познакомятся с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- У учащихся развивается интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- Учащиеся знают термины упражнений, используемых при выполнении упражнений по общей физической подготовке;
- У учащихся развивается координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- У учащихся развивается самостоятельность и уверенность в себе
- Учащиеся владеют с простейшими техническими элементами в волейболе.

Планируемые результаты базового уровня:

- У учащихся повышается уровень общей физической подготовленности, функциональных возможностей.
- У учащихся развивается специальные качества и способности, необходимые для совершенствования навыков игры.
- Учащиеся владеют основами техники и тактики, навыками игры.
- Учащиеся определяютт свою игровую функцию и с учетом этого индивидуализируют подготовку.
- у учащихся формируется готовность к профессиональному самоопределению в процессе самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.

Планируемые результаты продвинутого уровня:

- учащиеся знают основы планирования спортивной тренировки;
- учащиеся совершенствуют специальную физическую подготовку;
- учащиеся знают технико-тактическим действиям в греко-римской борьбе;

- учащиеся совершенствуют морально-волевые качества;
- учащиеся реализуют индивидуальные возможности в соревновательной деятельности.

Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по2 часа
2.	Второй год	324	36	180	3 раза по 2 часа,1 раз по 1 часу
3.	Третий год	432	36	144	4 раза по3 часа
4.	Четвертый год	432	36	144	4 раза по3 часа
5.	Пятый год	504	36	180	4 раза 3 часа, 1 раз по 2 часа
6.	Шестой год	648	36	216	6 раз по 3 часа
7.	Седьмой год	648	36	216	6 раз по 3 часа
8.	Восьмой год	648	36	216	6 раз по 3 часа

Условия реализации программы.

1. Наличие тренировочного спортивного зала;
2. Наличие раздевалок и душевых;
3. Наличие медицинской аптечки;
4. Мячи волейбольные -10 штук;
5. Сетка волейбольная со стойками;
6. Протектор для волейбольных стоек;
7. Гантели массивные от 1 кг до 5 кг;
8. Мячи набивные (медицинболы) весом 1 кг;
9. Мячи футбольные - 5 штук;
10. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами - 2 штук;
11. Скакалки гимнастические - 10 штук;
12. Скамейки гимнастические - 2 штуки;
13. Секундомер - 1штука;
14. Рулетка - 1 штука;
15. Фишки - 16 штук;
16. Обручи - 8 штук;
17. Маты гимнастические - 8 штук;
18. Стенка шведская - 2 штуки;
19. Перекладина навесная - 2 штуки.
20. Для реализации модуля «Маршрутами профориентации» для учащихся базового уровня необходим доступ учащихся в интернет, программное обеспечение:

- ✓ операционная система Windows XP;
- ✓ Microsoft Office 2016, Microsoft Publisher 2016.

Формы аттестации:

Промежуточная**:** опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие**,** открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований

Оценочные материалы: контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

Методические материалы:

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Стартовый уровень: предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

Базовый уровень: посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

Продвинутый уровень: направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро).

В соответствии с основной направленностью уровней определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы тренеров. основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая». Этот принцип положен в основу как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Формы организации образовательной деятельности – очная, очно-заочная, заочная.

В условиях карантина, отмены очных занятий по погодным условиям и иным причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения. В реализации дистанционного обучения применяются: электронная почта, мессенджеры WhatsApp, Viber, Skype, Discord, социальные медиа: Instagram, ВК, хостинг YouTube, электронные ресурсы https://ru.wikipedia.org/, https://interneturok.ru/ и др.

Модуль «Общая физическая подготовка»

Пояснительная записка

Целевая установка:

Модуль нужен для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в продолжении занятий спортивной подготовкой в каникулярное летнее время, учитывает интересы учащихся, а также запросы родителей на возможность организовать летний отдых детей на базе спортивной секции или в летнем спортивном лагере. Модуль направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, обеспечивает физическое и психологическое восстановление после годичного образовательного процесса.

Связь с программой

Данный модуль способствует обеспечению вариативности, гибкости и мобильности реализации программы, ориентируется на сохранение спортивной формы учащихся и даёт возможность закрепить полученные в течение учебного года навыки, расширить знания по учебному материалу.

Объем и срок освоения модуля:

Объем программы 36 часов, срок освоения - 1 месяц.

Режим занятий.

Занятия по программе - три раза в неделю, продолжительность одного занятия: 2 часа. Вариативность продолжительности занятия обусловлена содержанием учебного

материала, включающего обязательные элементы общей физической и специальной подготовки и спортивные игры. В зависимости от наличия свободного времени и желания учащийся может варьировать продолжительность занятия, включаться в образовательный модуль на любом этапе.

Формы контроля и оценки результатов

Контроль правильности выполнения упражнений, сдача контрольных нормативов.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**10**	**3**	**7**
1	Легкоатлетические упражнения	2	1	1
2	Гимнастические упражнения	2	1	1
3	Акробатические упражнения	2	1	1
4	Кросс. Подвижные игры	2	0	2
5	Подвижные и спортивные игры	2	0	2
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**12**	**4**	**8**
1	Упражнения для развития прыгучести	4	2	2
2	Упражнения с набивными мячами	4	1	3
3	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий	4	1	3
III. Спортивные игры		**10**	**3**	**7**
1	Игры на развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	3	1	2
2	Игры на развитие скоростных способностей	3	0	3
3	Игры на развитие силовых способностей Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	3	1	2
4	Игры на развитие выносливости	3	1	2
IV. Сдача контрольных нормативов		**4**	**0**	**4**
Итого:		**36**	**10**	**26**

Содержание учебно-тематического плана.

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Легкоатлетические упражнения.

Теория. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м).

2. Гимнастические упражнения

Теория. Техника безопасности при проведении гимнастических упражнений. Страховка, самостраховка.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка),

3. Акробатические упражнения.

Теория. Правила предупреждения травматизма во время выполнения акробатических упражнений.

Практика. кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.

4. Кросс. Подвижные игры

Теория. Поведение во время движения к месту проведения кросса. Техника безопасности при проведении кросса. Одежда и обувь в различных погодных условиях. Ознакомление с правилами подвижных игр.

Практика. Бег на стадионе (500 м). Бег по пересеченной местности от 500 м до 1км с учетом разных условий местности (подъемы, спуски) и подготовленности спортсменов. Подвижные игры-«Гонка мячей», «Метко в цель», «Борьба за мяч», «Эстафета с прыжками».

5. Подвижные игры и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с правилами подвижных игр.

Практика. Спортивные и подвижные игры: Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки». Пионербол, «Салки по месяцам», «Делай наоборот», «Вызов номеров».

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения для развития прыгучести.

Теория. Правила предупреждения травматизма во время выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика. Многократные прыжки на одной ноге. Темповые прыжки со скамейки на скамейку. Прыжки в длину (с места, с разбега). Прыжки через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышение (горку матов).

2. Упражнения с набивными мячами.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом.

Практика. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

3. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с гантелями. Страховка, самостраховка

Практика. Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

III. Спортивные игры.

1. Игры на развитие координационных способностей. Учебная игра.

Теория: Ознакомление с правилами игр.

Практика: Игры: «Попади в мяч», «Рывок за мяч», «Змейка», «Подвижная цель». Броски в обруч.

2. Игры на развитие скоростных способностей. Учебная игра.

Теория: Ознакомление с правилами игр.

Практика: Игры: Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Челночный бег», «Старт со скамеек», «Салка парой».

3. **Игры на развитие силовых способностей. Учебная игра.**

Теория: Ознакомление с правилами игр.

Практика: Игры: «Вытолкни из квадрата», «Перетягивание каната», игры на теснение, выталкивание.

4. **Игры на развитие выносливости. Учебная игра.**

Теория: Ознакомление с правилами игр.

Практика: Игры-эстафеты (в парах, противоходом, комбинированные).

IV. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП

Теория: Ознакомление с контрольными нормативами

Практика: Сдача нормативов

Модуль «Маршрутами профориентации»

Пояснительная записка

Целевые установки

С 1 сентября 2023 года в образовательных организациях всех субъектов Российской Федерации вводится профориентационный минимум

Реализация модуля «Маршрутами профориентации» направлена на формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению.

Объем модуля. Общий минимальный объем по программе – 14 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Данный модуль - реализуется вне учебного времени, за пределами реализации программы, в каникулярное или свободное время учащихся. И предназначен для самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.

Формы аттестации. Форма аттестации по завершению обучения по модулю – зачет по совокупности выполненных заданий в маршрутных листах.

Оценочные средства: задания в маршрутных листах. Итоговые анкеты (на выбор) для учащихся 11-14 лет https://forms.gle/SB1Gvey9tRpj6doq9 или анкеты «Готовность к профессиональному и личностному самоопределению» для учащихся 15 лет и старше https://forms.gle/mw4aAE36Dbpejnpy5.

Методические материалы.

В помощь педагогу предоставлены «Методические рекомендации по использованию Дневника самоопределения (скетчбука с заданиями для подростков), «Методические рекомендации по реализации проекта «Билет в будущее» по профессиональной ориентации обучающихся 6-11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования» и «Атлас новых профессий 3.0». Материалами можно пользоваться или скачать их по ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1dvkZ8Y7tAbiyF76rKr3fY74eMZcy8hnp?usp=sharing.

Доступ для учащихся к дидактическим материалам предоставляется по ссылке или их можно скачать по этой же ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1xcdIq4Y1L52mGfrpxtPdTpvKiVmfeDZK?usp=sharing.

Здесь же расположены материалы других авторов.

Содержание модуля «Маршрутами профориентации»

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Введение**	**2**	**0**	**2**
2	**Мотивационный трек «Зачем выбирать профессию»**	**4**	**1**	**3**
2.1.	Профессия, человек, общество	2	1	1
2.2	О профессиональном самоопределении	2	0	2

3	**Познавательный трек «Палитра моих способностей»**	**4**	**1**	**3**
3.1	Разбираемся с интересами, склонностями и способностями	2	1	1
3.2	Выбираем профессию в соответствии со склонностями и интересами	2	0	2
4	**Информационный трек «Профессии будущего»**	**2**	**0**	**2**
4.1	«Заглянем в будущее?»	2	0	2
5	**Подводим итоги**	**2**	**0**	**2**
5.1	Заполнение итоговой анкеты (на выбор)	2	0	2
	Итого:	**14**	**2**	**12**

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение

Практика. Работа с путеводителем по модулю.

2. Мотивационный трек «Зачем выбирать профессию»

2.1. Профессия, человек, общество

Теория. Знакомство с понятиями: профессия, специальность, профессионал.

Практика. Выполнение заданий карточки «Собираем багаж»: «В этом предложение не хватает слов. Заполни пробелы», «Соедини линиями профессии и специальности», «Дополни».

2.2. О профессиональном самоопределении

Практика. Работа с карточкой «Ориентируемся на местности». Знакомство с информацией о необходимости выбора профессии и с алгоритмом этого процесса. Выполнение задания «Запланируй три важных шага выбора профессии».

3. Познавательный трек «Палитра моих способностей»

3.1.Разбираемся с интересами, склонностями и способностями

Теория. Знакомство с понятиями: «интерес», «склонность», «способность».

Практика. Выполнение заданий маршрутного листа № 1: «Какие бывают способности? Озаглавь столбцы таблицы» и «Отбросив излишнюю скромность заполни таблицу «Что я знаю о себе».

3.2.Выбираем профессию в соответствии со склонностями и интересами

Практика: Работа с маршрутным листом № 2. Выполнение заданий: «Соотнеси склонности, интересы и профессию», «Информационная карта профессии».

4.Информационный трек «Профессии будущего»

4.1. «Заглянем в будущее?»

Практика. Работа с маршрутным листом № 3. Выполнение заданий: «Прочитай», «Работаем с Атласом новых профессий 3.0».

5.Подводим итоги

Практика. Заполнение итоговой анкеты (на выбор) для учащихся 11-14 лет или анкеты «Готовность к профессиональному и личностному самоопределению» для учащихся 15 лет и старше.

План воспитательной работы

Уровень программы	Воспитательная задача	Дела, события	Сроки/ ответственные
«Воспитываем и познаём»			
Стартовый	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Формирование навыков соблюдения правил поведения на тренировке. Беседы: «Зачем нужны правила», «Можно и нельзя – знаем и выполняем», «Как я собираюсь на тренировку», «Чтобы быть здоровым».	Сентябрь Скирда Н.Г.
		Развитие познавательной активности на основе информации о спорте. Викторина «Почему волейбол?»	Октябрь Скирда Н.Г.
		Учить построить доброжелательные ,доверительные отношение с тренером- преподавателем и с другими спортсменами.	Ноябрь Скирда Н.Г.
Базовый	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений	Беседы: «Правильное питание, здоровый образ жизни, о влиянии вредных привычек». «Олимпийские правила и олимпийское здоровье».	Декабрь Скирда Н.Г.
		Создание благоприятного микроклимата в коллективе. Самоуправление в группе. Тренинги на командообразование.	Декабрь Скирда Н.Г.
		Просмотр фильмов и обсуждение проявления норм спортивной этики на примере конкретных примеров.	Ноябрь Скирда Н.Г.
Продвинутый	Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	Опыт самопознания и самоанализа, ведение дневника тренировок, портфолио.	Январь Скирда Н.Г.
		Моделирование ситуаций для приобретения опыта решения конфликтов в школе, дома или на улице (тренинги с привлечением психологической службы)	Январь Скирда Н.Г.
		Введение системы наставничества «ученик-ученик».	Февраль Скирда Н.Г.
«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»			
Стартовый	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Беседы о традициях секции, Федерации волейбола, о знаменитых волейболистов	Февраль Скирда Н.Г.
		Чемпионат города по	Октябрь-Март Скирда Н.Г.

		волейболу	
Базовый	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений	Чемпионат города по волейболу	Октябрь-Март Скирда Н.Г.
		Чемпионат области по волейболу	Март-Май Скирда Н.Г.
Продвинутый	Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	Чемпионат города по волейболу	Октябрь-Март Скирда Н.Г.
		Чемпионат области по волейболу	Март-Май Скирда Н.Г.
«Воспитываем социальную активность»			
Стартовый	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Беседа «Кому и как я могу помочь»	Сентябрь Скирда Н.Г.
		Формирование навыков взаимопомощи друг другу	Сентябрь Скирда Н.Г.
		Участие в акции «Помощь друга» экологического отдела по сбору овощей для корма животных	Сентябрь Скирда Н.Г.
		Участие в социально значимых акциях - Окно Победы - Поздравь ветерана	Май Скирда Н.Г.
Базовый	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений	Проявление внимания к ветеранам спорта, их родным и близким - Акция «Поздравь ветерана»	Май Скирда Н.Г.
Продвинутый	Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	Организация социально значимых акций - «Поздравь ветерана» - Дворовые старты	Май Скирда Н.Г.
		Оказание помощи младшим учащимся во время проведения соревнований, спортивных сборов, выездов	Апрель Скирда Н.Г.
«Воспитываем вместе»			
Стартовый	Оказание помощи родителям в воспитании юных спортсменов	Родительские собрания - Цели, задачи, традиции, правила секции плавания - Календарь участия в соревнованиях	Сентябрь Скирда Н.Г.
	Сплочение коллектива детей и родителей	- Открытые и совместные тренировки; - Открытые турниры для начинающих; - Совместные развлекательные мероприятия	Октябрь Скирда Н.Г.
Базовый	Оказание помощи родителям в воспитании юных спортсменов	Родительские собрания: - Участие в спортивных соревнованиях – важный этап в жизни юного спортсмена; - Особенности подросткового возраста и здоровье юного	Ноябрь Скирда Н.Г.

		спортсмена; - Победы, поражения - адекватная самооценка и прочие опасности	
	Сплочение коллектива	- Планирование совместной работы -Проведение совместных мероприятий	Декабрь Скирда Н.Г.
	Консультативная помощь по актуальным вопросам воспитания	Тематические консультации - Учёба и спорт – как совместить? - Трудности подросткового возраста	Январь Скирда Н.Г.
Продвинутый	Оказание помощи по вопросам воспитания	Тематические собрания: - Спортивное совершенствование – это труд или способности? - Проблемы профессионального самоопределения	Апрель Скирда Н.Г.
		Индивидуальные консультации по проблемам взаимоотношений родителей и детей	Февраль Скирда Н.Г.
«Я –Кузбассовец»			
Стартовый	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	-Акция «Вечный огонь в нашем сердце» (рисунки)	Апрель Скирда Н.Г.
Базовый	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	-Акция « Окна Победы»	Апрель Скирда Н.Г.
Продвинутый	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	- Акция «Поздравь ветерана»	Апрель Скирда Н.Г.

Список литературы

Банников А.М. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) [Текст] / Банников А.М. В.В. Костюков — Краснодар, 2001, — 216с.

Железняк Ю.Д. Волейбол : у истоков мастерства. [Текст] / Ю.Д Железняк, В. А. Купянский— Москва: «Физкультура и спорт», 1998, — 233с.

Железняк Ю.Д. Волейбол. [Текст] / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов — Москва: «Физкультура и спорт», 2001, — 268с.

Лях В. И., Мейксон Г. Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. — Москва: «Просвещение»,2006 г. — 126с

Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов [Текст] / В.И. Лях. — Москва: «Просвещение», 2006. — 123с.

Лях, В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов [Текст] / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. — Москва: «Просвещение», 1997. — 98с.

Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. [Текст] / К.К. Марков - Иркутск, 2009, — 183с.

Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. [Текст] / К.К. Марков - Иркутск, 2009, —156с.

Матвеев А. П. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова — Москва: «Дрофа», 2011 г. — 186с.

Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры /Г.И. Погадаев. — Москва: «Астрель», 2012. — 289с.

Литература для педагогов, учащихся

Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. / В.Г. Никитушкин — Москва: Физическая культура, 2010 г. — 240 с.

Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов / В.Г. Никитушкин — Москва: Физическая культура, 2010 г. — 208 с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. / Н.Г. Озолин — Москва: АСТ; Астрель, 2004 г. — 863 с.