

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Пояснительная записка** |  **3** |
| 1.1. | Нормативно-правовая база | 3-6 |
| 1.2. | Основные характеристики программы | 7-10 |
| **2** | **Цели и задачи программы** | **11** |
| 2.1. | Цели программы | 11 |
| 2.2. | Задачи программы | 11 |
| **3** | **Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы** | **12** |
| 3.1. | Теоретические основы | 12 |
| 3.1.1. | История  | 12 |
| 3.1.2. | Базовые понятия | 12 |
| 3.1.3. | Практико-ориентированная деятельность | 12 |
| 3.2 | Особенности программы | 12-14 |
| 3.3. | Учебный план | 15-19 |
| 3.4. | Содержание учебного плана | 19-30 |
| 3.5. | Ожидаемые результаты | 30-32 |
| **4** | **Комплекс организационно-педагогических условий** | **33** |
| 4.1. | Календарный учебный график | 33 |
| 4.2. | Условия реализации программы | 33-34 |
| 4.3. | Формы аттестации/контроля оценочные материалы | 34-41 |
| **5** | **Методические материалы** | **41-43** |
| **6** | **Список литературы** | **44** |
| 6.1. | Нормативные документы | 44-46 |
| 6.2. | Литература использованная при составлении программы | 46 |
| 6.3. | Перечень Интернет-ресурсов | 45-46 |
| 6.4. | Литература для обучающихся и родителей | 47 |
| 7 | Приложения 1 | 48-59 |

1. **Пояснительная записка**
	1. **Нормативно правовая база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу соответствует Федеральным и Государственным требованиям дополнительных программ в области физической культуры и спорта и нормативно-правовых актов:

• Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ

« Об образовании в Российской Федерации»;

• Федеральный закон Российской федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

• Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

 • Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приѐма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «сложно координационные» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

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

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.

Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 9 января 2014г.№2"Об утверждении порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитание и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СанПиН).

Распоряжение правительства РФ по реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р.

Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года».

Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».

Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 317 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие культуры».

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования».

Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 февраля 2016 г. № 326-р;

Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 2129-р;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).—URL:http://www. consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174 (дата обращения: 28.09.2020).

Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16). — URL: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_319308/ (дата обращения: 10.03.2021).

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».— http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_286474/cf742885e783e08d9387d7 364e34f26f87ec138f/ (дата обращения: 10.03.2021).

Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019) (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25.12.2014 № 1115н и от 5.08.2016 г. № 422н). — URL: http://knmc.centerstart. ru/sites/knmc.centerstart.ru/files/ps\_pedagog\_red\_2016.pdf (дата обращения: 10.03.2021).

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»). — URL: //https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyyblok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/ index.php?ELEMENT\_ID=48583 (дата обращения: 10.03.2021).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897) (ред. 21.12.2020). — URL: https://fgos.ru (дата обращения: 10.03.2021).

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» Национальный проекта «Образование», утвержденного протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г. N 16.

**1.2 Основные характеристики программы**

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Волейбол служит и как средство психологической реабилитации и как средство физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц. Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Актуальность общеразвивающей программы:***

- Задача Свердловской областной федерации волейбола — максимально развивать и популяризировать волейбол в регионе, особенно среди подрастающего поколения. Свердловская область на федеральном уровне должна позиционироваться как бесценная кузница профессиональных спортсменов и любителей всех возрастов по классическому волейболу.

- Занятия по программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных часов на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками ив особенности тактически приемами. Программа актуальна, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной аудиторной нагрузкой, имеет оздоровительный эффекта, а так же благотворно воздействует на все системы детского организма.

***Новизна:*** программы заключается в том что в ней предусмотрена возможность выделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы, так же предусматривает психологическую подготовку, которая в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме это в процессе реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в сети интернет, просмотра учебных программ и видео материала, просмотр и разбор игр профессиональных команд.

***Адресат:*** программа разработана для учащихся 2–8 классов. Программа служит основным документом для эффективной подготовки волейболистов и содействия решению задач физического воспитания и развития и направлена на осуществление спортивной подготовки для детей в возрасте 8 - 15лет. Программа реализуется для детей с основой и подготовительной группой здоровья.

***Условия приема:*** медицинские противопоказания:

Как и любой активный спорт, волейбол имеет ряд медицинских противопоказаний. Так, играть нельзя детям с:

 - нестабильностью шейных позвонков;

 - астмой;

 - заболеваниями опорно-двигательного аппарата;

 - плоскостопием;

 - язвой или болезнями ЖКТ.

Рекомендуемый возраст набора в группы для мальчиков и девочек с 8-10 лет. Ребенок должен иметь предварительную физическую подготовку, на уровне ОФП, уровень спортивной подготовки определяется путем сдачи нормативов ОФП соответствующих возрасту (прил.1). Дети, начавшие обучение в возрасте от 13-15 лет должны иметь более высокий уровень физической подготовки, который определяется путем сдачи нормативов ОФП соответствующих возрасту (прил. 2).

**Учебные группы формируются:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Возраст** | **Класс** | **Уч. группа** | **Уровень освоения программы** |
| 1 | 8-10 лет | 2-4  | 1 | Стартовый |
| 2 | 11-13 | 5-6 | 2 | Базовый |
| 3 | 13-15 | 7-8 | 3 | Базовый |
| 4 | 15-18 | 9-11 | 4 | Продвинутый |

**Режим занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продолжительность одного академического часа** | **Перерывы между учебными занятиями** | **Общее количество часов в неделю** | **Режим занятий** |
| 40 мин | 10 мин | 6 часов | 3 раза в неделю по 2 академических часа |

**Сроки освоения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Классы/Годы обучения | Всего часов |
|  | 1 год | 2 год | 3год | 4 год | 840 |
| 1Полугодие  | 102 | 102 | 102 | 102 |
| 2 Полугодие | 108 | 108 | 108 | 108 |
|  | 210 | 210 | 210 | 210 |

**Разноуровневая образовательная программа:**

 - Стартовый уровень - 1год (ознакомительный)

- Юазовый уровень – 2 года (общий)

- Продвинутый уровень – 1год (углубленный)

**Форма обучения:** очная.

**Условия реализации программы:** программа реализуется на базе МАОУ «Верхнедубровская СОШ». Педагогическими работниками дополнительного образования в сфере физкультуры и спорта, специализация «Волейбол».

**Форма обучения:**

- фронтальная

- индивидуальная,

- индивидуально-групповая,

- групповая.

**Виды занятий:**

- беседа

- практические занятия,

- тренинг,

- соревнования.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:**

- беседа,

- соревнования,

- открытые занятия.

**2. Цели и задачи программы**

**2.1. Цель программы**

**Цель: ф**ормирование спортивных навыков игры в Волейбол.

**2.2. Задачи программы**

**Задачи:**

***Обучающие:***

- обучение техническим приемам и правилам игры,

- обучение тактическим действиям,

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях,

- овладения навыками регулирования психического состояния

- формирование навыком адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации

- способствовать приобретение необходимых теоретических знаний;

***Воспитательные:***

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности и взаимопомощи,

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни

- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

-способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

***Развивающие:***

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта,

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

- содействовать правильному физическому развитию;

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

- содействовать отбору лучших учащихся для учреждений специализированной подготовки.

**3. Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы**

**3.1. Теоретические основы**

**3.1.1. История**

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лѐта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделѐнной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трѐх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

**3.1.2. Базовые понятия**

Правила техники безопасности во время занятий волейболом, понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения волейболистов, волейбольной этике.. Соревнования по волейболу и правила их проведения. Структура и содержание тренировочных занятий по волейболу. Основные термины и понятия волейбольной игры: площадка, центр, трехметровая линия, лицевая линия; передача мяча сверху, снизу; нападающий удар с четвертой зоны, с третьей зоны, со второй зоны и с задней линии; подача сверху, снизу; скидка, розыгрыш, матч, перерыв, матчбол, либеро, партия, комбинация, пасс.

3.1.3. **Практико-ориентированная деятельность**

Данный вид деятельности включает в себя соревнования, волейбольные розыгрыши, праздники.

**3.2. Особенности программы**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его возрастных и физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Ожидаемые результаты:**

После окончания ***первого года*** обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле;

- правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в мини-волейбол;

- правильность счёт по партиям;

**уметь:**

**-**выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;

- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

- выполнять падения.

После окончания ***второго и третьего года*** обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

- ведение счёта по протоколу;

- переход средней линии;

- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

- обязанности судей;

**уметь:**

**-**выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

- выполнять обманные действия “скидки”.

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

- выполнять верхнюю прямую подачу;

- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

После окончания ***четвертого года*** обучения учащийся должен:

**знать:**

**-** технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- знать правила игры в волейбол и уметь судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);

- достигать оптимального боевого состояния.

уметь:

- выполнять передачу мяча сверху над собой от 15-20 раз;

- выполнять передачу мяча снизу над собой от 10-15 раз;

- выполнять передачу мяча сверху в парах через сетку 20 раз;

- выполнять передачу мяча снизу в парах через сетку 20 раз;

- выполнять нападающий удар в прыжке с 4 зоны от 6-10 раз;

- выполнять верхнюю подачу с лицевой линии от 10-15 раз;

- выполнять нижнюю подачу с лицевой линии от 10-15 раз.

**Итоги реализации программы**: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**3.3. Учебный план**

**Учебно-тематический план 1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование раздела/ темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации и контроля** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **I** | **Основы знаний** | **10** | **6** | **4** | **Опрос** |
| 1 | Вводное занятие | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 2 | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу | 3 | 3 | - | Опрос |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **47** | **10** | **37** | **Норматив** |
| 1 | Гимнастические упражнения | 10 | 1 | 9 | Норматив |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 17 | 5 | 12 | Норматив |
| 3. | Подвижные игры | 20 | 4 | 16 | Соревнования |
| **III** | **Техническая подготовка** | **82** | **14** | **68** | **Норматив** |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 8 | 1 | 7 | Норматив |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 20 | 2 | 18 | Норматив |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 17 | 4 | 13 | Норматив |
| 4. | Нижняя прямая подача | 17 | 4 | 13 | Норматив |
| 5. | Нападающие удары | 20 | 3 | 17 | Норматив |
| **IV** | **Тактическая подготовка** | **55** | **13** | **42** | **Норматив** |
| 1. | Индивидуальные действия | 12 | 2 | 10 | Норматив |
| 2. | Групповые действия | 14 | 3 | 11 | Опрос |
| 3. | Командные действия | 14 | 4 | 10 | Опрос |
| 4. | Тактика защиты | 15 | 4 | 11 | Норматив |
| **V** | **Контрольные испытания и соревнования** | **16** | **5** | **11** | **Соревнования** |
|   | Итоговое занятие | 1 | 1 | - | Соревнования |
| **Итого часов:** | В течение года |  |
| **210** | **48** | **162** | **Стартовый** |

**Учебно-тематический план 2-3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела/ темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **I** | **Основы знаний** | **20** | **12** | **8** | **Опрос** |
| 1 | Вводное занятие | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 2 | Классификация упражнений | 8 | 6 | 2 | Норматив |
| 3 | Виды соревнований | 6 | 4 | 2 | Опрос |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **34** | **14** | **20** | **Норматив** |
| 1 | Гимнастические упражнения | 10 | 6 | 4 | Норматив |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 10 | 6 | 4 | Норматив |
| 3. | Подвижные игры | 14 | 2 | 12 | Соревнования |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **60** | **16** | **44** | **Норматив** |
| **IV** | **Техническая подготовка** | **164** | **28** | **136** | **Норматив** |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 16 | 2 | 14 | Норматив |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 40 | 8 | 32 | Норматив |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 40 | 10 | 30 | Норматив |
| 4. | Нижняя прямая, боковая подачи | 38 | 4 | 34 | Норматив |
| 5. | Нападающие удары | 30 | 4 | 26 | Норматив |
| **V** | **Тактическая подготовка** | **110** | **26** | **84** | **Норматив** |
| 1. | Индивидуальные действия | 24 | 4 | 20 | Норматив |
| 2. | Групповые действия | 36 | 10 | 26 | Опрос |
| 3. | Командные действия | 30 | 6 | 24 | Опрос |
| 4. | Тактика защиты | 20 | 6 | 14 | Норматив |
| **VI** | **Контрольные испытания и соревнования** | **32** | **10** | **22** | **Соревнования** |
|   | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | Соревнования |
| **Итого часов:** | В течение года |  |
| **420** | **106** | **314** | **Базовый** |

**Учебно-тематический план 4 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела/ темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **I** | **Основы знаний** | **10** | **6** | **4** | **Опрос** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2 | Классификация упражнений | 3 | 2 | 1 | Норматив |
| 3 | Виды соревнований | 5 | 3 | 2 | Соревнования |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **17** | **3** | **14** | **Норматив** |
| 1 | Гимнастические упражнения | 3 | 1 | 2 | Норматив |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 7 | 1 | 6 | Норматив |
| 3. | Подвижные игры | 7 | 1 | 6 | Соревнования |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **30** | **8** | **22** | **Норматив** |
| **IV** | **Техническая подготовка** | **82** | **4** | **78** | **Зачет** |
| 1 | Техника нападения. Техника передвижения и стоек | 17 | 1 | 16 | Зачет |
| 2 | Действия с мячом | 30 | 1 | 29 | Норматив |
| 3. | Техника защиты. Действия без мяча | 10 | 1 | 9 | Норматив Опрос |
| 4. | Подачи | 25 | 1 | 24 | Норматив |
| **V** | **Тактическая подготовка** | **55** | **10** | **45** | **Норматив** |
| 1. | Тактика нападения. Индивидуальные действия | 15 | 2 | 13 | Норматив.Опрос |
| 2. | Групповые действия | 10 | 2 | 8 | Опрос |
| 3. | Командные действия | 20 | 4 | 16 | Опрос |
| 4. | Тактика защиты | 10 | 2 | 8 | Норматив |
| **VI** | **Контрольные испытания и соревнования** | **16** | **5** | **11** | **Соревнования** |
|   | Итоговое занятие | 1 | 1 | - | Соревнования |
| **Итого часов:** | В течение года |  |
| **210** | **36** | **174** | **Предпрофессиональный** |

**3.4. Содержание учебного плана**

**Содержание программы 1 год обучения**

**I. Основы знаний**(10 час)

*Тема №1.*Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема №2.* История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

*Тема № 3*. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

**II. Общая физическая подготовка**(47 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.*Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.*Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:*“День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

**III. Техническая подготовка**(82 час)

*Овладение техникой передвижений и стоек.*Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча*сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:*нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.*Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.*Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**IV.****Тактическая подготовка**(55 часов)

*Индивидуальные действия:*выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.*Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.*Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.*Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**V. Контрольные испытания и соревнования**(16 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул.

**Содержание программы 2-3 год обучения**

**I. Основы знаний**(20 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**II. Общая физическая подготовка**(34 час)

*Гимнастические упражнения.*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.*Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:*“Гонка мячей”, “Салки” ,“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета
с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

**III. Специальная физическая подготовка**(60 час)

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.*Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*Подвижные игры:*“День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.*Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением, штанга*- вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание -до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

*Многократные броски набивного мяча*(массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

*Прыжки на одной и на обеих ногах*на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.*Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

**IV. Техническая подготовка**(164 час)

*Подача мяча:*нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары*по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; *нападающий удар*из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:*стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. Прием мяча:*сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

*Блокирование:*одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

*Тактика нападения.*Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

**V.****Тактическая подготовка**(110 часов)

*Тактика нападения. Групповые действия в нападении.*Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.*Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.*Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.*Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия.*Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.*Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

**VI. Контрольные испытания и соревнования**(32 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул.

**Содержание программы 4 год обучения**

**I. Основы знаний**(10час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.О**II. Общая физическая подготовка**(17 час)

*Гимнастические упражнения.*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.*Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.*Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.*Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20-30 м, 3 х 30-40 м, 4 х 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*Подвижные игры:*“Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

**III. Специальная физическая подготовка** (30 час)

*Подвижные игры:*“День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.*Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением*Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.*Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

**IV. Техническая подготовка**(82 час)

***Техника нападения****.*Действия без мяча.

***Перемещения и стойки****:*сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

***Действия с мячом****:*передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

***Нападающие удары****.*Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

***Техника защиты. Действия без мяча****.*Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

***Действия с мячом. Прием мяча****:*снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

***Блокирование.***Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**V.****Тактическая подготовка** (55 часов)

***Техника нападения****.*Действия без мяча.

***Перемещения и стойки****:*сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

***Действия с мячом****:*передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

***Нападающие удары****.*Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

***Техника защиты****. Действия без мяча.*Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

***Действия с мячом****. Прием мяча:*снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.*Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**VI. Контрольные испытания и соревнования**(16 часов)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

***Итоговое занятие (1 час)***

Техника безопасности во время летних каникул.

**Контрольные испытания**

***Общефизическая подготовка***

*Бег 30 м б х 5 м.*На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

*Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

***Техническая подготовки***

*Испытания на точность передачи.*В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.*На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подач.*Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.*Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях*(“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

***Тактическая подготовка****.*Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**3.5. Ожидаемые результаты**

**Метапредметные результаты:**

характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД): познавательных, коммуникативных и регулятивных.

**1. Познавательные УУД:**

- овладение основами техники и тактики волейбола;

- эффективность игровых действий волейболистов в условиях соревнований;

-развитие специальных психологических качеств;

- повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу;

- уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

– умение с помощью тренера и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области волейбольной игры;

– владение способом структурирования знаний;

– способность выбрать наиболее эффективный способ решения учебной и соревновательной игре;

– способность совместно с тренером ставить и формулировать задачу,

**2. Коммуникативные УУД:**

– умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты во тренировочного процесса;

– способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

– умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра;

– возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с тренером и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

**3. Регулятивные УУД:**

– умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

**Личностные результаты:**

освоения программы отражают индивидуальные качества, которые учащиеся должны приобрести в процессе освоения программного материала. К личностным результатам относят:

– формирование основ российской, гражданской идентичности;

– ориентацию на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации;

– формирование основ волейбольной культуры;

– понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;

– наличие мотивации к работе на результат;

– готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

– уважительное отношение к иному мнению;

– приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;

– воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

– умение управлять своими эмоциями;

– дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказание бескорыстной помощи окружающим.

-освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейбола;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

**Предметные результаты:**

Предметные результаты освоения программы характеризуют умения и опыт обучающихся, приобретаемые и закрепляемые в процессе освоения учебного предмета «Волейбол». B результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по данной программе обучающиеся должны:

-история развития волейбола;

-основы методов рекреационной деятельности;

-место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры в волейбол, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу;

-необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

-гигиенические знания, умения и навыки;

-режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

-основы спортивного питания;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

-требования техники безопасности при занятиях волейболом.

**4 Комплекс организационно-педагогических условий**

**4.1. Календарный учебный график 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Основные характеристики образовательного процесса** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
|  | Количество учебных недель | 35 | 35 | 35 | 35 |
|  | Количество учебных дней | 105 | 105 | 105 | 105 |
|  | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | Количество часов  | 210 | 210 | 210 | 210 |
|  | Недель в первом полугодии | 18 (102 дня) | 18 (102 дня) | 18 (102 дня) | 18 (102 дня) |
|  | Недель во втором полугодии | 21 (108 дней) | 21 (108 дней) | 21 (108 дней) | 21 (108 дней) |
|  | Начало занятий | 02.09.2022 | 02.09.2022 | 02.09.2022 | 02.09.2022 |
|  | Выходные дни | 30.12.2022-01.01.2023, 04.11.2022; 23.02-24.02.2022; 08.03.2023; 01.05.2023; 08.05.-09.05.2023 | 30.12.2022-01.01.2023, 04.11.2022; 23.02-24.02.2022; 08.03.2023; 01.05.2023; 08.05.-09.05.2023 | 30.12.2022-01.01.2023, 04.11.2022; 23.02-24.02.2022; 08.03.2023; 01.05.2023; 08.05.-09.05.2023 | 30.12.2022-01.01.2023, 04.11.2022; 23.02-24.02.2022; 08.03.2023; 01.05.2023; 08.05.-09.05.2023 |
|  | Окончание учебного года | 31.05.2023 | 31.05.2023 | 31.05.2023 | 31.05.2023 |

**4.2. Условия реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования, инструментов, материалов** | **Количество на группу от 12 человек** | **Количество на группу до 16 человек** |
| 1 | Волейбольная сетка | 1 | 1 |
| 2 | Опоры для сетки (комплект) | 1 | 1 |
| 3 | Мячи волейбольные | 12 | 16 |
| 4 | Табло  | 1 | 1 |
| 5 | Набивные мячи (1 кг) | 12 | 16 |
| 6 | Набивные мячи (3 кг) | 12 | 16 |
| 7 | Теннисные мячи | 12 | 16 |
| 8 | Эластичная лента эспандер | 12 | 16 |
| 9 | Скакалки | 12 | 16 |
| 10 | Конус тренировочный | 10 | 10 |
| 11 | Корзина для мячей | 2 | 2 |
| 12 | Свисток | 1 | 1 |
| 13 | Секундомер | 1 | 1 |
| 14 | Мат тренировочный | 6 | 8 |
| 15 | Коврик для спорта | 12 | 16 |
| 16 | Тумбы для прыжков | 2 | 4 |

***Кадровое обеспечение:***

Данная программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, тренером по волейболу, учителем физической культуры.

**4.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Планируемые результаты** | **Критерии оценивания** | **Виды контроля/ промежуточной аттестации** | **Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)** |
|  | 1. **Познавательные УУД:**
 |
| **Ме** | - овладение основами техники и тактики волейбола;- эффективность игровых действий волейболистов в условиях соревнований;-развитие специальных психологических качеств;- повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу;- уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.– умение с помощью тренера и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области волейбольной игры;– владение способом структурирования знаний;– способность выбрать наиболее эффективный способ решения учебной и соревновательной игре;– способность совместно с тренером ставить и формулировать задачу, | Приложение 1. В соответствии с нормативами соответствующими возрастной группе. Ведение журнала учета и педагогического дневника. Оформление фотоотчетов. | Текущий контроль:Определение степени усвоения обучающимися учебного материала, повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении, выявление детей отстающих и опережающих обучение подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. | Опрос, контрольное занятие, соревнование, коллективный анализ игры. |
| **Метапредметные результаты** | ***Коммуникативные УУД:*** |
| – умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты во тренировочного процесса;– способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;– умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра;– возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с тренером и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи. | Диагностика личностного роста и продвижения, самооценка обучающегося. | Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.  | Педагогическое наблюдение. |
| ***Регулятивные УУД:*** |
|  | – умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;– способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение. | Приложение 1., ведение журнала учета и педагогического дневника, оформление фотоотчетов | Начальный контроль: определение уровня развития детей и их физических способностей.Промежуточный контроль: определение степени усвоения обучающимися учебного материала.В конце учебного года: орниентирование обучающихся дальнейшее в том числе самостоятельное обучение, получение сведиий для совершенствования образовательной программы и методов обучения. | Опрос, сдача нормативов, наблюдение, соревнование. |
| **Личностные результаты** | – формирование основ российской, гражданской идентичности;– ориентацию на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации;– формирование основ волейбольной культуры;– понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;– наличие мотивации к работе на результат;– готовность и способность к саморазвитию и самообучению;– уважительное отношение к иному мнению;– приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;– воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;– умение управлять своими эмоциями;– дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;– оказание бескорыстной помощи окружающим.-освоение комплексов физических упражнений;-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейбола;- освоение комплексов физических упражнений;- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств. | Педагогический мониторинг | Текущий контроль: определение готовности детей к восприятию нового материала, подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. Промежуточный: определение степени усвоения обучающимися учебного материала. В конце года: оринтирование обучающихся на самостоятельное дальнейшее обучение | Опрос, соревнование, контрольное занятие. |
| **Предметные результаты:** | история развития волейбола; -основы методов рекреационной деятельности;-место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;-основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры в волейбол, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу;-необходимые сведения о строении и функциях организма человека;-гигиенические знания, умения и навыки; -режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;-основы спортивного питания;-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;-требования техники безопасности при занятиях волейболом. | Диагностика личностного роста и продвижения, оформление фотоотчетов. | Текущий контроль: повышение ответственности заинтересованности юных спортсменов в культуре основ спортивной подготовки. Промежуточный: определение степени усвоения обучающимися учебного материала. В конце года: получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. | Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, соревнование. |

**5. Методические материалы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Материально-техническое оснащение, дидактико-методические материалы** | **Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии** | **Формы учебного занятия** |
| 1 | Основы знаний. | Литература по теме. | Беседы |  |
| 2  | Общая физическая подготовка. | Литература по теме; карточки с заданием; слайды. | Практикум: - занятие поточным методом;- круговая тренировка:-занятие фронтальным методом;-работа по станциям;-самостоятельные занятия;-тестирования. | Контрольные нормативы по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | Литература по теме; слайды; - карточки с заданием.  | Практикум: занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; -самостоятельные занятия;- тестирования. | Контрольные нормативы по ОФП. |
| 4 | Техническая подготовка. | Литература по теме; слайды;-видеоматериалы;-карточки с заданием. | Практикум:занятие поточным методом;-круговая тренировка;-занятие фронтальным методом;-работа по станциям;-самостоятельные занятия;-тестирование;-турнир. | Контрольные нормативы;-учебно -тренировочная игра;- помощь в судействе. |
| 5 | Тактическая подготовка. | Литература по теме;- слайды; - видеоматериалы;- карточки с заданием. | Практикум:занятие поточным методом;- круговая тренировка;-занятие фронтальным методом;-работа по станциям;-самостоятельные занятия;-тестирование;- турнир. | Контрольные нормативы;- учебно- тренировочная игра. |
| 6 | Контрольные испытания. | Карточки с заданием. | Практикум:-самостоятельные занятия;-тестирование. | Контрольные нормативы;- помощь в судействе. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия |   |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум:- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование. | - литература по теме;- слайды;- карточки с заданием. | - скакалки;- гимнастические скамейки;- гимнастическая стенка;- гимнастические маты;- резиновые амортизаторы;- перекладины;- мячи;- медболы. | контрольные нормативы по ОФП |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практикум:- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование | - литература по теме;- слайды;- карточки с заданием. | - скакалки;- гимнастические скамейки;- гимнастическая стенка;- гимнастические маты;- резиновые амортизаторы;- перекладины;- мячи;- медболы. | контрольные нормативы по СФП |
| 4. Техническая подготовка | Практикум:- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование;- турнир. | - литература по теме;- слайды;- видеоматериалы;- карточки с заданием. | - волейбольные мячи;- волейбольная сетка;- медболы;- резиновая лента | - контрольные нормативы;- учебно-тренировочная игра;- помощь в су действе. |
| 5. Тактическая подготовка | Практикум:- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование;- турнир. | - литература по теме;- слайды;- видеоматериалы;- карточки с заданием. | - волейбольные мячи;- волейбольнаясетка;- резиновая лента | - контрольные нормативы;- учебно-тренировочная игра; |
| 6. Контрольные испытания | Практикум:- самостоятельные занятия;- тестирование; | - карточки с заданием. | - скакалки;- гимнастическая стенка;- гимнастические маты;- перекладины;- мячи;- медболы | - контрольные нормативы;- помощь в су действе. |

**6 Список литературы**

**6.1. Нормативные документы**

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

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.

Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 9 января 2014г.№2"Об утверждении порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитание и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СанПиН).

Распоряжение правительства РФ по реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р.

Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года».

Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».

Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 317 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие культуры».

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования».

Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 февраля 2016 г. № 326-р;

Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 2129-р;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).—URL:http://www. consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174 (дата обращения: 28.09.2020).

Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16). — URL: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_319308/ (дата обращения: 10.03.2021).

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».— http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_286474/cf742885e783e08d9387d7 364e34f26f87ec138f/ (дата обращения: 10.03.2021).

Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019) (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25.12.2014 № 1115н и от 5.08.2016 г. № 422н). — URL: http://knmc.centerstart. ru/sites/knmc.centerstart.ru/files/ps\_pedagog\_red\_2016.pdf (дата обращения: 10.03.2021).

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»). — URL: //https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyyblok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/ index.php?ELEMENT\_ID=48583 (дата обращения: 10.03.2021).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897) (ред. 21.12.2020). — URL: https://fgos.ru (дата обращения: 10.03.2021).

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» Национальный проекта «Образование», утвержденного протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г. N 16.

**6.2. Литература использованная при составлении программы**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

**6.3. Перечень Интернет-ресурсов**

**6.4. Литература для обучающихся и родителей**

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Приложение 1

Приложение 2

**Приложение 3**

**Календарно - тематическое планирование**

***1год обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Содержание урока** | **Дата проведения** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1-3 | Основы знаний. Водное занятие | Знакомство.Техника безопасности и правила поведения в зале.Спортивное оборудование и инвентарь правила обращения с ним. Спортивная форма.Гигиенические требования.История развития волейбола.Правила игры и соревнования по волейболу. | 1 неделя |  |
| 4-6 | Техническая подготовка.Техника передвижения и стоек.Действия с мячем. | Овладения техникой передвижения и стоек.Ходьба, бег,перемещение лицом вперед.Перемещение приставными шагами правым левым боком. Бег с высоким подниманием коленей, захлест двумя ногами, скрестный шаг правым и левым боком.Бег спиной. Передача сверху над собой с собственного наброса ( 10 раз). Передача снизу над собой с собственного наброса ( 10 раз). Нижняя подача . Тренировочная игра в пионербол. | 2 неделя |  |
| 7-9 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.Действия с мячем. | Ходьба,бег с высоким поднимание бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки в сторону Техника выполнения передачи мяча сверху над собой (5-10 раз).Передача мяча сверху в стену на расстоянии 3 м ( 5-10 раз ).Нижняя прямая подача (5-10 раз) Тренировочная игра в пионербол. | 3 неделя |  |
| 10-12 | Специальная физическая подготовка.Техническая подготовка.Действия с мячем. | Ходьба,бег с высоким поднимание бедра,захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, бег спиной ,прыжки в сторону. Техника выполнения передачи мяча снизу над собой (5-10 раз ) Передача мяча снизу в парах с наброса (10-15 раз) Передача мяча снизу в стену на расстоянии 3 м ( 10-15 раз).Нижняя и верхняя прямые подачи. Тренировочная игра в волейбол. | 4 неделя |  |
| 13-15 | Общая физическая подготовка Гимнастические упражнения. | Упражнения для ног приседание( 2 серии по 10 раз). Прыжки на двух и на одной ноге (2 серии по 10 раз). Упражнения для пресса (2 подхода по 15 раз).Упражнения для спины (1 подход 10 раз) Планка ( 1 серия 20-30 секунд).Нижняя прямая подача.Тренировочная игра в волейбол. | 5 неделя |  |
| 16-18 | Специальная физическая подготовка.Техническая подготовка.Действия с мячем. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра,захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки в сторону, бег спиной. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения (15-20 раз). Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колоны (5-10 раз). Нижняя прямая подача.Тренировочная игра в волейбол. | 6 неделя |  |
| 19-21 | Специальная физическая подготовка.Техническая подготовка.Действия с мячем. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком,скрестный шаг правым и левым боком, бег спиной. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача (10-15 раз). Прием мяча снизу с подачи. Тренировочная игра в волейбол. | 7 неделя |  |
| 22-24 | Общая физическая подготовка.Легкоатлетические упражнения. | Техника выполнения отжиманий (8-15 раз 2 подхода), пресс (15-25 раз 1 подход),выпады (1 серия на каждую ногу по 10 раз),прыжки на скакалке на двух , правой и левой ноге (1 серия от 15 до 30 секунд). Планка на предплечьях ( 30-45 секунд). | 8 неделя |  |
| 25-27 | Специальная физическая подготовка.Техническая подготовка.Действия с мячем. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки в сторону, бег спиной. Передача мяча сверху на месте (15-25 раз) Передача мяча сверху у стены (30-40 раз). Передача мяча снизу в парах с набросом ( 15 раз).Прием мяча двумя руками снизу после подачи (10-15 раз).Нижняя прямая подача.Тренировочная игра в волейбол. | 9 неделя |  |
| 28-30 | Техническая подготовка. Техника перемещений и стоек.Действия с мячом. | Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста.приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку с набросом по 20 раз Верхняя прямая подача.Тренировочная игра в волейбол. | 10 неделя |  |
| 31-33 | Общая физическая подготовка. Подвижные игры. | Игра на развитие прыгучести “Удочка” Прыжки одновременно на обеих ногах.Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперед. Прыжки попеременно на одной ноге. Игра на развитие силы “Тяни в круг”.Упражнения на развитие быстроты.Рывки и ускорения из различных исходных положений(сидя,лежа, стоя) по сигналу.Тренировочная игра в волейбол. | 11 неделя |  |
| 34-36 | Специальная физическая подготовка.Техническая подготовка. Действия с мячем. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, бег спиной. Передача мяча сверху в парах через сетку с набросом (по 20 раз) Передача мяча снизу в парах через сетку с набросом (по 20 раз). Верхняя прямая подача (15 раз) Прием мяча снизу после подачи (20 раз). Тренировочная игра в волейбол. | 12 неделя |  |
| 37-39 | Тактическая подготовка. Индивидуальные действия.Техническая подготовка .Действия с мячем. | Индивидуально тактические действия в нападении из зоны 4 нападающий удар через сетку в диагональ в зону 5(5-10 раз) Передача сверху в парах с наброса (20 раз).Нападающий удар с собственного наброса с зоны 2 по линии ( 10 раз).Нападающий удар с собственного наброса с зоны 4 по линии (10 раз). Верхняя подача в зону 5 (15 раз) Тренировочная игра. | 13 неделя |  |
| 40-42 | Специальная физическая подготовка.Техническая подготовка.Действия с мячем. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки в сторону, бег спиной. Передача мяча сверху в тройках с набросом (20 раз) Передача мяча в тройках снизу с набросом (20 раз). Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки).Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток). Тренировочная игра в волейбол. | 14 неделя |  |
| 43-45 | Тактическая подготовка.Групповые действия. | Групповые тактические действия в нападении взаимодействия игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Верхняя подача из зоны 1 по линии в зону 5. Тренировочная игра волейбол. | 15 неделя |  |
| 46-48 | Специальная физическая подготовка.Техническая подготовка.Действия с мячем. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, бег спиной. Передача. мяча сверху двумя руками в различных сочетаниях. Передача мяча сверху с собственного наброса над собой (50 раз) Передача мяча снизу в стену с собственного наброса (50 раз). Нападающий удар стоя через сетку из зоны 4 в зону 5 (15 попыток). Верхняя подача из 1 зоны в по линии в зону 5 ( 10 раз) Тренировочная игра в волейбол. | 16 неделя |  |
| 49-51 | Тактическая подготовка.Командные действия. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Тренировочная игра в волейбол. | 17 неделя |  |
| 52-54 | Специальная физическая подготовка.Соревнования по волейболу. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки в сторону, бег спиной. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола . Разбор проведенной игры.Устранения ошибок. | 18 неделя |  |
| 55-57 | Общая физическая подготовка Гимнастические упражнения.  | Развитие силы мышц кистей. Бросок набивного мяча из под груди вес1-3 кг (10 раз).Верхняя передача небольшим набивным мячом 1кг (10 раз).Отжимание с мячом на каждую руку (10 раз).Прыжки на скакалках с максимальной скоростью (за 1 минуту количество раз) Прыжки через скамейку. Тренировочная игра в волейбол. | 19 неделя |  |
| 58-60 | Специальная физическая подготовка.Техническая подготовка Действия с мячом. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки в сторону, бег спиной. Верхняя передача над собой с собственного наброса работа на время. Нижняя передача в стену с собственного наброса работа на время. Нападающий удар с набрасыванием партнера через сетку по 10 раз. Нижняя и верхняя подача по 15 раз. Тренировочная игра в волейбол. | 20 неделя |  |
| 61-63 | Специальная физическая подготовка.Тактическая подготовка.Индивидуальные действия. | Ходьба , бег с высоким поднимание бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестныц шаг правым и левым боком прыжки в сторону, бег спиной. Индивидуально тактические действия в защите.Верхняя прямая подача по зонам по определенным зонам (1,6,5).Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.Тренировочная игра в волейбол. | 21 неделя |  |
| 64-66 | Техническая подготовка.Техника перемещений и стоек. Действия с мячем. | Стойка волейболиста.Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху в парах через сетку с набросом ( 35 раз). Передача мяча снизу в парах через сетку с набросом (35 раз) Нападающий удар через сетку с набросом партнера (10 раз) Верхняя и нижняя подача в зону 1, 5 ( по 10 раз) | 22 неделя |  |
| 67-69 | Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки в сторону, бег спиной, бег лицом.Техника выполнения отжиманий ( 2 подхода по 15 раз),пресс ( 1 подход 30 раз),выпады (1 серия на каждую ногу по 10-12 раз), прыжки на скакалке на двух , правой и левой ноге(1 серия 30 секунд). Планка на предплечьях (1 серия 1минута)С | 23 неделя |  |
| 70-72 | Специальная физическая подготовка.Тактическая подготовка. Командные действия. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком, прыжки в сторону, выпады на каждую ногу с продвижением в перед, бег спиной,Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Тренировочная игра в волейбол. | 24 неделя |  |
| 73-75 | Специальная физическая подготовка. Соревнования по волейболу.  | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, выпады с продвижением вперед, бег лицом и спиной Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.Разбор проведенной игры.Устранения ошибок. | 25 неделя |  |
| 76-78 | Специальная физическая подготовка.Техническая подготовка.Действия с мячем. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра , захлест, приставным правым и левым боком, выпады с продвижением вперед, бег лицом и спиной. Передача мяча сверху в тройках через сетку. Передача мяча снизу над собой с собственного наброса ( 100 раз) Верхняя и нижняя подача ( 20 раз) Тренировочная игра в волейбол. | 26 неделя |  |
| 79-81 | Специально физическая подготовка.Тактическая подготовка Групповые действия. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, пристпавным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки в сторону, выпады на каждую ногу с продвижением вперед, бег лицом и спиной.Групповые тактические действия в нападении. Взаимодействия игроков зоны6 с игроком зоны3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Тренировочная игра в волейбол. | 27 неделя |  |
| 82-84 | Общая физическая подготовка Подвижные игры. | Ходьба, бег.Игра на развитие прыгучести “Удочка”.Прыжки одновременно на обеих ногах.Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперед.Прыжки попеременно на одной ноге.Игра на развитие силы “ Тяни в круг”.Упражнения на развития быстроты.Рывки и ускорения из различных исходных положений(сидя, лежа, стоя) по сигналу. Тренировочная игра в волейбол. | 28 неделя |  |
| 85-87 | Специальная физическая подготовка.Техническая подготовка . Действия с мячем. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлес голени назад, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки верх с продвижением вперед, выпады на каждую ногу с продвижением вперед , бег лицом и спиной по сигналу. Передача мяча сверху в парах с набросом (30 раз). Передача мяча снизу в парах с набросом ( 40 раз) Нападающий удар с 4, 2 зоны в диагональ по 1 и 5 зоны работа на время.Верхняя и нижняя подача по зонам 1 и 5 ( 20 раз) Тренировочная игра в волейбол. | 29 неделя |  |
| 88-90 | Специальная физическая подготовка.Техническая подготовка Техника перемещения и стоек. Действия с мячом. | Ходьба, бег с высоким поднимание бедра, захлест голени назад, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки в сторону, выпады на каждую ногу с продвижением вперед, прыжки в сторону, бег спиной.Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами, боком, лицом вперед.Передача мяча сверху в парах через сетку с набросом (50 раз) Передача мяча снизу в парах через сетку с набросом ( 50 раз).Нападающий удар через сетку с набросом партнера ( 15 раз) Верхняя и нижняя подача работа на время. Тренировочная игра в волейбол. | 30 неделя  |  |
| 91-93 | Специальная физическая подготовка.Соревнования по волейболу. | Ходьба,бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, олений шаг, прыжки верх с продвижением в перед, прыжки в сторону, бег лицом и спиной. Ускорение из разных положений( стоя, сидя лицом спиной к сетке, лежа на спине , животе). Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.Разбор проведенной игры. Устранение ошибок. | 31 неделя |  |
| 94-96 | Общая физическая подготовка гимнастические упражнения. Техническая подготовка действия с мячем. | Ходьба, бег. Развитие силы мышц кистей.Бросок набивного мяча из под груди вес 1-3 кг (10 раз).Верхняя передача небольшим набивным мячем 1-3 кг (10 раз).Отжимание с набивным мячем на каждую руку по(10 раз).Прыжки на скакалках с максимальной скоростью ( за 1 минуту количество раз) Прыжки через скамейку ( 30 раз).Передача мяча сверху в стену ( 100 раз). Передача мяча снизу над собой с собственного подброса ( 100 раз). Нападающий удар с 4 ,3,2 зоны ( 15 раз из каждой зоны) . Верхняя и нижняя подача в зону 1,5 ( по 15 раз). Тренировочная игра в волейбол. | 32 неделя |  |
| 97-99 | Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.Командные действия | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки в длину с продвижением в перед, прыжки в сторону, бег лицом и спиной. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Тренировочная игра в волейбол. | 33 неделя |  |
| 100-102 | Специальная физическая подготовка.Тактическая подготовка . Действия с мячем. | Ходьба , бег с высоким подниманием бедра, захлест , приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки верх с продвижением в перед, прыжки в сторону с продвижением в перед, бег лицом и спиной. Ускорение из разных положений (стоя, сидя , лежа по сигналу). Передача мяча сверху в парах через сетку ( 35 раз) Передача мяча снизу в парах через сетку ( 50 раз) Нападающий удар из зоны 4,2 по линии в зону 1 , 5 ( 10 раз) Нападающий удар из зоны 3 в диагональ в зону 1,5 ( по 10 раз) Верхняя и нижняя подача по линии (15 раз). Тренировочная игра в волейбол. | 34 неделя |  |
| 103-105 | Специальная физическая подготовка. Соревнования по волейболу. | Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, захлест, приставным правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, прыжки в сторону выпады на каждую ногу с продвижением вперед прыжки верх с продвижением вперед прыжки в сторону, бег лицом и спиной . Соревнования по волейболу.Разбор проведенной игры. Устранения ошибок. | 35 неделя |  |