

**Профессиональное образовательное учреждение
«Колледж предпринимательства
и отраслевых технологий»
(ПОУ «КПОТ»)**

Утверждаю:

Директор

_____ Л.А. Королева

«31 » мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: с 16 лет

Срок реализации: 2 года

г. Челябинск, 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ директора

№ 180 от «31» мая 2023 г.

Протокол Педагогического совета

№ 8 от «31» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Учебно-методического совета

№ 8 от «29» мая 2023 г.

Протокол Студенческого комитета

№ 8 от «29» мая 2023 г.

Протокол Родительского комитета

№ 8 от «29» мая 2023 г.

Программа по дополнительному образованию детей и взрослых разработана в соответствии Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", зарегистрированного в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г., регистрационный N 70226.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1 Цель реализации	4
1.2 Планируемые результаты	4
2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1 Учебный план.....	5
2.2 Календарный учебный график	6
2.3 Рабочая программа	15
3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
3.1 Материально-технические условия реализации программы	18
3.2 Учебно-методическое обеспечение программы.....	18
3.3 Кадровые условия реализации программы	20
4 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.....	20
5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	21

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации

Цель программы - укрепление здоровья и формирование личности обучающихся посредством занятий волейболом.

1.2 Планируемые результаты

Направленность программы	Перечень формируемых необходимых умений и знаний
Физкультурно-спортивная: удовлетворение их физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.	Должны знать: - общие гигиенические требования к занимающимся волейболом; - основные исторические события в развитии физкультуры и спорта, краткую историю олимпийского движения; - краткие сведения о строении и функциях человеческого организма; - общее понятие о технике спортивного упражнения; - основные правила проведения соревнований по волейболу, права и обязанности участников соревнований; Должны уметь: - выполнять общефизические упражнения; - выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний;

	<ul style="list-style-type: none"> - применять в игре технические и тактические приёмы; - выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний; - обучающиеся будут иметь сформированные элементы ИТ-технологий.
--	--

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

Трудоемкость обучения: 2 года обучения.

Форма обучения: очная.

1 – й год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	10		10
2.	Общая физическая подготовка	8	82	90
3.	Специальная физическая подготовка	4	52	56
4.	Техническая подготовка	10	70	80
5.	Тактическая подготовка	6	30	36
6.	Интегральная подготовка		20	20
7.	Соревновательная подготовка	2	24	26
8.	Зачёты и контрольные нормативы		6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-		
10.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
Общее количество часов				216

2-й год обучения

№		Количество часов
---	--	------------------

п/п	Разделы подготовки	теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	6		6
2.	Общая физическая подготовка	2	48	50
3.	Специальная физическая подготовка	2	48	50
4.	Техническая подготовка	2	48	50
5.	Тактическая подготовка	2	28	30
6.	Интегральная подготовка		14	14
7.	Соревновательная подготовка	2	8	10
8.	Зачёты и контрольные нормативы		6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-		
10.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
Общее количество часов				216

2.2 Календарный учебный график

(первый год обучения)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата проведения	Преподаватель
1.	Инструктаж по ТБ и правила поведения при ЧС. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
2.	ОФП. Специальная подготовка. Практическая подготовка. Упражнения с мячом.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
3.	ОФП. Тактическая подготовка. История волейбола в России.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
4.	ОФП. Теория. Правила волейбола. Практическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
5.	ОФП. Гигиена волейболиста.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
6.	ОФП. Теория. Контрольные испытания.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
7.	ОФП. Тактическая подготовка. Поддачи мяча.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
8.	ОФП. Правила волейбола. Гигиена волейболиста.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
9.	ОФП. Тактическая теоретическая	2	Сентябрь	Лазарева О.В.

	подготовка.			
10.	ОФП. Техническая практическая подготовка	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
11.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
12.	ОФП. Техническая практическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
13.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
14.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
15.	ОФП. Специальная подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
16.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
17.	ОФП. Тактическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
18.	ОФП. Гимнастические упражнения. Техника нападения.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
19.	Разминка. Силовые упражнения. Перемещения и стойки.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
20.	Разминка. Скоростные упражнения. Способы перемещения.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
21.	ОФП. Упражнения на ловкость. Действия с мячом.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
22.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи в парах.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
23.	ОФП. Прыжки, эстафеты. Поддачи и отбивание мяча.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
24.	ОФП. Метание мячей. Блокировка, перемещение и стойка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
25.	Разминка. Упражнения на выносливость. Теория. Гигиена спортсмена.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
26.	Упражнения на прыгучесть. Отработка поддачи.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
27.	ОФП. Упражнения на прием и передачу мяча.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
28.	Отработка нападающих ударов. Теория. История Олимпийского движения.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.

29.	Теория судейства. Техника отбивания мяча.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
30.	ОФП. Броски в прыжке, передвижение.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
31.	ОФП. СФП. Отработка разных видов подачи.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
32.	Техника подачи. Интегральная подготовка.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
33.	Техника защиты. Правила проведения соревнований.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
34.	ОФП. Действия без мяча и с мячом.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
35.	ОФП. Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
36.	ОФП. Индивидуальные действия в нападении.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
37.	ОФП. СФП. Групповые действия в нападении.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
38.	ОФП. Командные действия при приеме подачи.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
39.	ОФП. Технические приемы в игре.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
40.	ОФП. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Техническая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
41.	ОФП. Отработка технических приемов.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
42.	Разминка. Учебная игра. Применение технических приемов.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
43.	ОФП. Отработка атакующих комбинаций.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
44.	ОФП. Отработка защитных комбинаций.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
45.	Применение атакующих и защитных комбинаций.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
46.	ОФП. Интегральная подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
47.	Разминка. Сдача контрольных нормативов.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
48.	ОФП. Учебная игра.	2	Январь	Лазарева О.В.
49.	ОФП. Действия без мяча и с мячом. Тактика защиты.	2	Январь	Лазарева О.В.
50.	ОФП. Упражнения на прыгучесть.	2	Январь	Лазарева О.В.
51.	Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
52.	ОФП. Теоретическая и практическая	2	Январь	Лазарева О.В.

	подготовка.			
53.	Отработка технических приемов.	2	Январь	Лазарева О.В.
54.	Техника отбивания мяча. Тренировочная игра.	2	Январь	Лазарева О.В.
55.	ОФП. Тактическая подготовка. Действия без мяча и с мячом.	2	Январь	Лазарева О.В.
56.	ОФП. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	2	Январь	Лазарева О.В.
57.	ОФП. Соревновательная подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
58.	ОФП. Отработка технических приемов в упражнениях.	2	Январь	Лазарева О.В.
59.	ОФП. Отработка технических приемов в игре.	2	Январь	Лазарева О.В.
60.	ОФП. Действия без мяча и с мячом.		Февраль	Лазарева О.В.
61.	ОФП. Упражнения на прыгучесть.	2	Февраль	Лазарева О.В.
62.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
63.	ОФП. Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
64.	ОФП. Соревновательная подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
65.	ОФП. Индивидуальные действия в нападении и защите.	2	Февраль	Лазарева О.В.
66.	ОФП. Командные действия в нападении.	2	Февраль	Лазарева О.В.
67.	ОФП. Теория волейбола. Спортивные звания и разряды.	2	Февраль	Лазарева О.В.
68.	Сведения о функциях организма человека.	2	Февраль	Лазарева О.В.
69.	ОФП. Режим питания и ЗОЖ спортсмена.	2	Февраль	Лазарева О.В.
70.	ОФП. Упражнения на быстроту и реакцию.	2	Февраль	Лазарева О.В.
71.	ОФП. Челночный бег. Отработка техники передач.	2	Февраль	Лазарева О.В.
72.	ОФП. Упражнения с набивными мячами. Прыжки вверх.	2	Март	Лазарева О.В.
73.	ОФП. Упражнения с отягощением. Прыжки в сторону.	2	Март	Лазарева О.В.
74.	ОФП. СФП. Отработка нападающих ударов.	2	Март	Лазарева О.В.
75.	Опорные прыжки, подскоки.	2	Март	Лазарева О.В.

76.	ОФП. Прыжки с препятствиями.	2	Март	Лазарева О.В.
77.	Прыжки вперед, назад, вправо, влево с отбиванием мяча.	2	Март	Лазарева О.В.
78.	ОФП. Упражнения на прыгучесть.	2	Март	Лазарева О.В.
79.	ОФП. Интегральная подготовка прыгучести.	2	Март	Лазарева О.В.
80.	ОФП. Индивидуальная тактика нападения.	2	Март	Лазарева О.В.
81.	ОФП. Групповая тактика нападения. Игровая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
82.	ОФП. Прыжки с разбега в три шага.	2	Март	Лазарева О.В.
83.	ОФП. Тренировочная игра. Разбор ошибок.	2	Март	Лазарева О.В.
84.	СФП. Отработка технических приемов.	2	Апрель	Лазарева О.В.
85.	ОФП. Прием и передача мяча в парах, группах..	2	Апрель	Лазарева О.В.
86.	ОФП. Упражнения на быстроту ответных действий.	2	Апрель	Лазарева О.В.
87.	ОФП. Тренировка подачи с силой в сетку. Игра.	2	Апрель	Лазарева О.В.
88.	ОФП. Отработка нападающего удара в парах.	2	Апрель	Лазарева О.В.
89.	ОФП. Техника нападения и защиты.	2	Апрель	Лазарева О.В.
90.	Упражнения на подачу и отбивание мяча.	2	Апрель	Лазарева О.В.
91.	Упражнения на передачу и отбивание мяча.	2	Апрель	Лазарева О.В.
92.	Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
93.	Техника защиты. Тренировочная игра.	2	Апрель	Лазарева О.В.
94.	Тактика командных действий.	2	Апрель	Лазарева О.В.
95.	Тактика взаимодействия игроков передней линии.	2	Апрель	Лазарева О.В.
96.	Тактика взаимодействия игроков 3-й и 4-й зоны.	2	Май	Лазарева О.В.
97.	Тактика взаимодействия игроков 2 и 3-й зоны.	2	Май	Лазарева О.В.
98.	Тактика взаимодействия игроков 6, 5, 1-й зоны с игроком 3-й.	2	Май	Лазарева О.В.
99.	Техника нападения. Прямой удар с	2	Май	Лазарева О.В.

	прыжка.			
100.	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2	Май	Лазарева О.В.
101.	ОФП. Отработка технических приемов.	2	Май	Лазарева О.В.
102.	Перемещения и стойки. Тренировочная игра.	2	Май	Лазарева О.В.
103.	Сдача контрольных нормативов.	2	Май	Лазарева О.В.
104.	ОФП. Подготовка к соревнованиям.	2	Май	Лазарева О.В.
105.	ОФП. Подготовка к соревнованиям.	2	Май	Лазарева О.В.
106.	Соревновательные игры.	2	Май	Лазарева О.В.
107.	ОФП. Подвижные игры.	2	Май	Лазарева О.В.
108.	Соревновательные игры.	2	Май	Лазарева О.В.

(второй год обучения)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата проведения	Преподаватель
1.	Инструктаж по ТБ и правила поведения при ЧС. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
2.	ОФП. Специальная подготовка. Практическая подготовка. Упражнения с мячом.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
3.	ОФП. Тактическая подготовка. История волейбола в России.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
4.	ОФП. Теория. Правила волейбола. Практическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
5.	ОФП. Гигиена волейболиста.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
6.	ОФП. Теория. Контрольные испытания.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
7.	ОФП. Тактическая подготовка. Поддачи мяча.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
8.	ОФП. Правила волейбола. Гигиена волейболиста.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
9.	ОФП. Тактическая теоретическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
10.	ОФП. Техническая практическая подготовка	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
11.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
12.	ОФП. Техническая практическая	2	Сентябрь	Лазарева О.В.

	подготовка.			
13.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
14.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
15.	ОФП. Специальная подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
16.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
17.	ОФП. Тактическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
18.	ОФП. Гимнастические упражнения. Техника нападения.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
19.	Разминка. Силовые упражнения. Перемещения и стойки.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
20.	Разминка. Скоростные упражнения. Способы перемещения.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
21.	ОФП. Упражнения на ловкость. Действия с мячом.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
22.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи в парах.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
23.	ОФП. Прыжки, эстафеты. Подачи и отбивание мяча.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
24.	ОФП. Метание мячей. Блокировка, перемещение и стойка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
25.	Разминка. Упражнения на выносливость. Теория. Гигиена спортсмена.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
26.	Упражнения на прыгучесть. Отработка подачи.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
27.	ОФП. Упражнения на прием и передачу мяча.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
28.	Отработка нападающих ударов. Теория. История Олимпийского движения.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
29.	Теория судейства. Техника отбивания мяча.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
30.	ОФП. Броски в прыжке, передвижение.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
31.	ОФП. СФП. Отработка разных видов подачи.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
32.	Техника подачи. Интегральная подготовка.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
33.	Техника защиты. Правила проведения соревнований.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
34.	ОФП. Действия без мяча и с мячом.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
35.	ОФП. Тактика нападения. Интегральная	2	Ноябрь	Лазарева О.В.

	подготовка.			
36.	ОФП. Индивидуальные действия в нападении.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
37.	ОФП. СФП. Групповые действия в нападении.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
38.	ОФП. Командные действия при приеме подачи.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
39.	ОФП. Технические приемы в игре.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
40.	ОФП. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Техническая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
41.	ОФП. Отработка технических приемов.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
42.	Разминка. Учебная игра. Применение технических приемов.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
43.	ОФП. Отработка атакующих комбинаций.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
44.	ОФП. Отработка защитных комбинаций.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
45.	Применение атакующих и защитных комбинаций.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
46.	ОФП. Интегральная подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
47.	Разминка. Сдача контрольных нормативов.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
48.	ОФП. Учебная игра.	2	Январь	Лазарева О.В.
49.	ОФП. Действия без мяча и с мячом. Тактика защиты.	2	Январь	Лазарева О.В.
50.	ОФП. Упражнения на прыгучесть.	2	Январь	Лазарева О.В.
51.	Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
52.	ОФП. Теоретическая и практическая подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
53.	Отработка технических приемов.	2	Январь	Лазарева О.В.
54.	Техника отбивания мяча. Тренировочная игра.	2	Январь	Лазарева О.В.
55.	ОФП. Тактическая подготовка. Действия без мяча и с мячом.	2	Январь	Лазарева О.В.
56.	ОФП. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	2	Январь	Лазарева О.В.
57.	ОФП. Соревновательная подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
58.	ОФП. Отработка технических приемов в упражнениях.	2	Январь	Лазарева О.В.
59.	ОФП. Отработка технических приемов в игре.	2	Январь	Лазарева О.В.
60.	ОФП. Действия без мяча и с мячом.		Февраль	Лазарева О.В.

61.	ОФП. Упражнения на прыгучесть.	2	Февраль	Лазарева О.В.
62.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
63.	ОФП. Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
64.	ОФП. Соревновательная подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
65.	ОФП. Индивидуальные действия в нападении и защите.	2	Февраль	Лазарева О.В.
66.	ОФП. Командные действия в нападении.	2	Февраль	Лазарева О.В.
67.	ОФП. Теория волейбола. Спортивные звания и разряды.	2	Февраль	Лазарева О.В.
68.	Сведения о функциях организма человека.	2	Февраль	Лазарева О.В.
69.	ОФП. Режим питания и ЗОЖ спортсмена.	2	Февраль	Лазарева О.В.
70.	ОФП. Упражнения на быстроту и реакцию.	2	Февраль	Лазарева О.В.
71.	ОФП. Челночный бег. Отработка техники передач.	2	Февраль	Лазарева О.В.
72.	ОФП. Упражнения с набивными мячами. Прыжки вверх.	2	Март	Лазарева О.В.
73.	ОФП. Упражнения с отягощением. Прыжки в сторону.	2	Март	Лазарева О.В.
74.	ОФП. СФП. Отработка нападающих ударов.	2	Март	Лазарева О.В.
75.	Опорные прыжки, подскоки.	2	Март	Лазарева О.В.
76.	ОФП. Прыжки с препятствиями.	2	Март	Лазарева О.В.
77.	Прыжки вперед, назад, вправо, влево с отбиванием мяча.	2	Март	Лазарева О.В.
78.	ОФП. Упражнения на прыгучесть.	2	Март	Лазарева О.В.
79.	ОФП. Интегральная подготовка прыгучести.	2	Март	Лазарева О.В.
80.	ОФП. Индивидуальная тактика нападения.	2	Март	Лазарева О.В.
81.	ОФП. Групповая тактика нападения. Игровая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
82.	ОФП. Прыжки с разбега в три шага.	2	Март	Лазарева О.В.
83.	ОФП. Тренировочная игра. Разбор ошибок.	2	Март	Лазарева О.В.
84.	СФП. Отработка технических приемов.	2	Апрель	Лазарева О.В.
85.	ОФП. Прием и передача мяча в парах, группах..	2	Апрель	Лазарева О.В.
86.	ОФП. Упражнения на быстроту	2	Апрель	Лазарева О.В.

	ответных действий.			
87.	ОФП. Тренировка подачи с силой в сетку. Игра.	2	Апрель	Лазарева О.В.
88.	ОФП. Отработка нападающего удара в парах.	2	Апрель	Лазарева О.В.
89.	ОФП. Техника нападения и защиты.	2	Апрель	Лазарева О.В.
90.	Упражнения на подачу и отбивание мяча.	2	Апрель	Лазарева О.В.
91.	Упражнения на передачу и отбивание мяча.	2	Апрель	Лазарева О.В.
92.	Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
93.	Техника защиты. Тренировочная игра.	2	Апрель	Лазарева О.В.
94.	Тактика командных действий.	2	Апрель	Лазарева О.В.
95.	Тактика взаимодействия игроков передней линии.	2	Апрель	Лазарева О.В.
96.	Тактика взаимодействия игроков 3-й и 4-й зоны.	2	Май	Лазарева О.В.
97.	Тактика взаимодействия игроков 2 и 3-й зоны.	2	Май	Лазарева О.В.
98.	Тактика взаимодействия игроков 6, 5, 1-й зоны с игроком 3-й.	2	Май	Лазарева О.В.
99.	Техника нападения. Прямой удар с прыжка.	2	Май	Лазарева О.В.
100.	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2	Май	Лазарева О.В.
101.	ОФП. Отработка технических приемов.	2	Май	Лазарева О.В.
102.	Перемещения и стойки. Тренировочная игра.	2	Май	Лазарева О.В.
103.	Сдача контрольных нормативов.	2	Май	Лазарева О.В.
104.	ОФП. Подготовка к соревнованиям.	2	Май	Лазарева О.В.
105.	ОФП. Подготовка к соревнованиям.	2	Май	Лазарева О.В.
106.	Соревновательные игры.	2	Май	Лазарева О.В.
107.	ОФП. Подвижные игры.	2	Май	Лазарева О.В.
108.	Соревновательные игры.	2	Май	Лазарева О.В.

2.3 Рабочая программа

1. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-

тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

2. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

3. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно – спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания. Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил. Соревнования по волейболу на первенство России и матчи сборных команд краёв, республик. Международные встречи российских волейболистов. Задачи волейбола в России.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

2. Гигиенические знания и навыки.

1. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена. Гигиена волейболиста. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена.

Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование волейболиста.

Самоконтроль волейболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях волейболом и другими видами спорта. Дневник самоконтроля.

3. Основы техники и тактики волейбола.

1. Техника - основа спортивного мастерства волейболистов. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки. Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики волейбола. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

4. Оборудование, инвентарь и уход за ними.

1. Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и мячей к занятиям.

2. Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки. Устройство дренажа. Составление смеси для покровного слоя. Укладка смеси, поливка, укатка и разметка площадки. Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

5. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю

на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия реализации программы

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные. Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

- Нормативные документы
- Электронные ресурсы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9

ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы).

8. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 «ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций

Список литературы

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш.

школа, физ. воспитания 1979.

5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7. Д. Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

3.3 Кадровые условия реализации программы

Уровень образования, квалификация: среднее профессиональное и(или) высшее образование

Повышении квалификации, в том числе в форме стажировки: по соответствующему профилю для преподавания соответствующей дополнительной профессиональной программе.

4 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, района

Прием контрольных нормативов (первичная, промежуточная и итоговая диагностика обучающихся) проводится три раза в год: в начале учебного года (сентябрь), в середине (январь) и в конце учебного года (апрель).

5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМТИВЫ

Нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Вид испытаний	Девушки	Юноши
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,9	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	БЕГ – 1500 (м)	14,0	12,5

Нормативы по физической подготовке

Контрольные упражнения	балл	Юноши		Девушки	
		Год обучения		Год обучения	
		1	2	1	2
1..Бег 30 м (5 х 6), сек	5	12,0	11,5	12,2	11,9
	4	12,5	12,0	12,6	12,1
	3	13,0	12,5	12,8	12,3
2..Прыжок в длину с места, см	5	185	200	165	175
	4	175	190	160	170
	3	165	180	155	165
3.. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	40	45	34	38
	4	35	40	32	36
	3	30	35	30	34
4.Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками - стоя	5	11,0	11,5	8,0	9,0
	4	10,5	11,0	7,5	8,5
	3	10,0	10,5	7,3	8,0

Нормативы по технико-тактической подготовке

Контрольные упражнения	балл	Юноши		Девушки	
		Год обучения		Год обучения	
		1	2	1	2
1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	3	3	3	3
	4	2	2	2	2
	3	1	1	1	1
2. Подача на точность 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет верхняя прямая по зонам	5	3	3	3	3
	4	2	2	2	2
	3	1	1	1	1
3. Прием подачи из зоны 6 зону 3 на точность	5	2	3	2	3
	4	2	2	2	2
	3	1	1	1	1
4. Командные действия	5	-	4		4
	4	-	2		2

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Оценка							
			юноши				девушки			
			высокий	выше среднего	средний	низкий	высокий	выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3

2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
	12	5	4	2	1	4	3	2	1
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
	12	6	5	3	2	5	4	3	2
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	3	2

5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
	16	4	3	2	1	4	3	2	1
	17	5	4	2	1	4	3	2	1
7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
	16	5	4	3	2	4	3	2	1
	17	7	5	4	2	5	4	3	2

II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
III. Нападаю щий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13 14	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	- 1 3 3	- - 2 2

	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
		17	8	6	5	4	6	5	4	3
IV. Блокиро вание	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
17		6	5	4	2	5	4	3	1	

Техническая подготовка

1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4		4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)		4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки		

4.	Прием подачи и первая передача в зону 3		3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера		3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)		10