

**Оглавление**

1. Пояснительная записка………………………………………...3
2. Учебно-тематический план дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы……….5

1. Календарный учебный график………………………….….. ....5
2. Содержание дополнительной

 общеобразовательной общеразвивающей программы ...….…15

1. Обеспечение дополнительной

 общеобразовательной общеразвивающей программы…….….16

1. Мониторинг образовательных результатов…………………...18
2. Методическая литература………………………………………19
3. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКАПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Волейбол 216.21.15» составлена на основании следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года N 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Санитарные правила 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.
* Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
* Локальные акты МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье»

**-Актуальность**: Программа является актуальной потому, что волейбол один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Что бы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и подвижность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности ориентировки в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий. Умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: сравнительно небольшая площадка. Сетка, мяч

 **-Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

 Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

 Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

 Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

 Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

-**Программа рассчитана на детей 15 - 18 лет**

-**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

-**Вид программы** по уровню разработки – авторская

-**Цель программы**: повышать уровень физического развития, обучать игре в волейбол.

- **Задачи программы**:

1. Обучать техническим и тактическим навыкам игры в волейбол
2. Обучатьнеобходимым знаниям в области спорта
3. Способствовать развитию физических качеств обучающихся
4. Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-**ожидаемые результаты:**

1. Владение техническими и тактическими навыками игры в волейбол

2. Повышение уровня развития физических качеств

3. Приобретенные знаний в области волейбола и спорта в целом.

4. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-**Особенности организации образовательного процесса**: Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в ДЮСШ с самостоятельной работой предлагаемой занимающимся тренером в виде домашних заданий. В тренировочную группу принимаются все желающие дети, имеющие допуск врача и заявление от родителей.

**Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**: 1 год обучения.

**-Режим реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**Занятия с группами проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

-**Форма образовательного объединения**: секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах.

- **Принципы организации образовательной деятельности**:

1. Принцип непрерывности

2. Принцип «От простого к сложному»

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Теория** | **практика** | **Всего часов** | **Форма контроля** |
| 1 | Теоретическая подготовка | **6** | **-** | **6** | **опрос** |
| 2 | Физ. Подготовка и подводящие упражнения | **-** | **50** | **50** | **тесты** |
| 3 | Техническая подготовка | **-** | **90** | **90** | **наблюдение** |
| 4 | Тактическая подготовка | **-** | **50** | **50** | **наблюдение** |
| 5 | Соревновательная деятельность | **-** | **20** | **20** | **результат** |
| Всего | **6** | **210** | **216** |  |

**3.КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **форма** | **часы** | **Тема занятия** | **место** | **Форма****Контр.** |
| 1 |  | беседа | 2 | История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Размер площадки. Основные ошибки. Техника безопасности | спортзал | опрос |
| 2 |  | Тренировка |  2 | Стойки игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.  | спортзал | наблюдение |
| 3 |  | Тренировка |  2 | Стойки игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | спортзал | наблюдение |
| 4 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | спортзал | наблюдение |
| 5 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | спортзал | наблюдение |
| 6 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | спортзал | наблюдение |
| 7 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | спортзал | наблюдение |
| 8 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | спортзал | наблюдение |
| 9 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | спортзал | наблюдение |
| 10 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | спортзал | наблюдение |
| 11 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | спортзал | наблюдение |
| 12 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол | спортзал | наблюдение |
| 13 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол | спортзал | наблюдение |
| 14 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол | спортзал | наблюдение |
| 15 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол | спортзал | наблюдение |
| 16 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол | спортзал | наблюдение |
| 17 |  | Тренировка |  2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол | спортзал | наблюдение |
| 18 |  | беседа |  2 | Жесты судей | спортзал | опрос |
| 19 |  | Тренировка |  2 | Многоскоки , прыжки, челночный, бег 30 м. Подвижные игры | спортзал | наблюдение |
| 20 |  | Тренировка |  2 | Многоскоки , прыжки, челночный, бег 30 м. Подвижные игры | спортзал | наблюдение |
| 21 |  | Тренировка |  2 | Многоскоки , прыжки, челночный, бег 30 м. Подвижные игры | спортзал | наблюдение |
| 22 |  | Тренировка |  2 | Многоскоки , прыжки, челночный, бег 30 м. Подвижные игры | спортзал | наблюдение |
| 23 |  | Тренировка |  2 | Многоскоки , прыжки, челночный, бег 30 м. Подвижные игры | спортзал | наблюдение |
| 24 |  | Тренировка |  2 | Стойки передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 25 |  | Тренировка |  2 | Стойки передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 26 |  | Тренировка |  2 | Стойки передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 27 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 28 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 29 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 30 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону . Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 31 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону . Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 32 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 33 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах . Нижняя прямая подача мяча в заднюю зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 34 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 35 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 36 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) . Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 37 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 38 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 39 |  | Тренировка |  2 | Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинаций из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | спортзал | наблюдение |
| 40 |  | Тренировка |  2 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подача. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 41 |  | Тренировка |  2 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подача. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 42 |  | Тренировка |  2 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подача. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 43 |  | Тренировка |  2 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подача. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 44 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | спортзал | наблюдение |
| 45 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | спортзал | наблюдение |
| 46 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | спортзал | наблюдение |
| 47 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | спортзал | наблюдение |
| 48 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | спортзал | наблюдение |
| 49 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 50 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 51 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 52 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 53 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 54 |  | Тренировка |  2 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами | спортзал | наблюдение |
| 55 |  | Тренировка |  2 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами | спортзал | наблюдение |
| 56 |  | Тренировка |  2 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами | спортзал | наблюдение |
| 57 |  | Тренировка |  2 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами | спортзал | наблюдение |
| 58 |  | Тренировка |  2 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами | спортзал | наблюдение |
| 59 |  | Тренировка |  2 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами | спортзал | наблюдение |
| 60 |  | Тренировка |  2 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами | спортзал | наблюдение |
| 61 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 | спортзал | наблюдение |
| 62 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 | спортзал | наблюдение |
| 63 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 | спортзал | наблюдение |
| 64 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 | спортзал | наблюдение |
| 65 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 | спортзал | наблюдение |
| 66 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 | спортзал | наблюдение |
| 67 |  | Тренировка |  2 | Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче) | спортзал | наблюдение |
| 68 |  | Тренировка |  2 | Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче) | спортзал | наблюдение |
| 69 |  | Тренировка |  2 | Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче) | спортзал | наблюдение |
| 70 |  | Тренировка |  2 | Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче) | спортзал | наблюдение |
| 71 |  | Тренировка |  2 | Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче) | спортзал | наблюдение |
| 72 |  | Тренировка |  2 | Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче) | спортзал | наблюдение |
| 73 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 74 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 75 |  | Тренировка |  2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 76 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | спортзал | наблюдение |
| 77 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | спортзал | наблюдение |
| 78 |  | Тренировка |  2 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | спортзал | наблюдение |
| 79 |  | Тренировка |  2 | Комбинации из основных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 80 |  | Тренировка |  2 | Комбинации из основных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 81 |  | Тренировка |  2 | Комбинации из основных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 82 |  | Тренировка |  2 | Комбинации из основных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 83 |  | Тренировка |  2 | Комбинации из основных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | спортзал | наблюдение |
| 84 |  | Тренировка |  2 | Выполнять технико-тактические действия в игре | спортзал | наблюдение |
| 85 |  | Тренировка |  2 | Выполнять технико-тактические действия в игре | спортзал | наблюдение |
| 86 |  | Тренировка |  2 | Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 87 |  | Тренировка |  2 | Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 88 |  | Тренировка |  2 | Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 89 |  | Тренировка |  2 | Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 90 |  | Тренировка |  2 | Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 91 |  | Тренировка |  2 | Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 92 |  | Тренировка |  2 | Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра | спортзал | наблюдение |
| 93 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействие игроков зон 6 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 94 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействие игроков зон 6 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 95 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействие игроков зон 6 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 96 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействие игроков зон 6 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 97 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействие игроков зон 5 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 98 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействие игроков зон 5 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 99 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействие игроков зон 5 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 100 |  | Тренировка |  2 | Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействие игроков зон 5 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 101 |  | Тренировка |  2 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 102 |  | Тренировка |  2 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 103 |  | Тренировка |  2 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 104 |  | Тренировка |  2 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 105 |  | Тренировка |  2 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3 | спортзал | наблюдение |
| 106 |  | Тренировка |  2 | Выполнять технико-тактические действия в игре | спортзал | наблюдение |
| 107 |  | беседа |  2 | Основные ошибки. Теория судейства | спортзал | Опрос |
| 108 |  | Тренировка |  2 | Прием контрольных нормативов по ОФП | спортзал | тесты |

**4.СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы теория | Часы практика | всего |
| 1 | Теоретическая часть: Влияние занятий спортом на организм человека. Оказание первой доврачебной помощи. Профилактика травмирования, проведение инструктажа по ТБ | 6 | 0 | 6 |
| 2 | - Физическая подготовка и подводящие упражнения: Упражнения для развития различных групп мышц, особое внимание кисти, пресс, икроножные мышцы. Беговые упражнения, прыжковые, растяжка, упражнения на координацию, подвижные игры с элементами волейбола.Упражнения для увеличения амплитуды прыжка, координации в воздухе, проведение ивнутренних соревнований в различных упражнениях. | 0 | 50 | 50 |
| 3 | - Техническая подготовка: изучение и совершенствование верхней и нижней передачи мяча через подводящие упражнения. Изучение и совершенствование прямой и боковой нижней подачи, основные стойки и способы перемещения,изучение нападающих ударов. Изучение обманных ударов и скидок, ,изучение нападающих ударов «4 по 4», «4 по 1», «2 по 2», «2 по 5»  | 0 | 90 | 90 |
| 4 | Тактическая подготовка: научить детей располагаться на площадке, позиции и номера, переходы, правила игры, перемещения в игре: изучение защиты «Углом вперед», защита в зоне, выходы на подстраховку и возвращение в зону. | 0 | 50 | 50 |
| 5 | Соревновательная деятельность: Пионербол, пионербол с элементами волейбола, товарищеские игры в пионербол и волейбол.Участие в ряде товарищеских игр, участие во внутренних и районных соревнованиях. Участие отдельных игроков в сборной школы. Судейство товарищеских игр | 0 | 20 | 20 |
| ИТОГО | 6 | 210 | 216 |

 **5. ОБЕСПЕЧЕНИЕДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**5.1. МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Для проведения занятий секции волейбол требуется и имеется в наличии следующий инвентарь:

1. Мячи волейбольные (по количеству занимающихся)
2. Сетка волейбольная – 1 штука
3. Скакалки – 20 штук

 **5.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** интернет ресурс.

 **5.3 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: (требования к тренеру – преподавателю)**

**5.3.1 –** Образование высшее или среднее специальное, профильное.

**5.3.2** – Стаж от 0 лет

**5.3.3** – спортивная квалификация либо опыт преподавания волейбола.

**5.4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы, как в практическом, так и теоретическом аспекте. Для усвоения теоретической информации занимающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериала. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов занимающимися при использовании двух групп методов:

 - общепедагогических

 - спортивных

 Общепедагогические или дидактические методы включают: наглядность, систематичность, доступность, индивидуализацию, единство требований. Так же применяются методы опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов. Метод соразмерности и сбалансированности.

 Спортивные методы включают в себя: непрерывность и цикличность учебно-тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического или тактического приема.

 В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательную общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку. На занятии должна быть осуществлена работа по технической. Тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

 В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

 **6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

* 1. Входное и итоговое тестирование по степени развития основных физических качеств (прыжок в длину с места, челночный бег, метание мяча из за головы из положения сидя, пресс за 30 секунд, результаты в журнале)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид теста | Начало года | Конец года | Разница (+) или (-)  | Уровень развития за год  |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Прыжок в длину с места | Результат в см. | Результат в см. | % | 0(-) - 5 | 5 - 15 | 15 и выше |
| 2 | Челночный бег 6Х10 | Результат в сек. | Результат в сек. | В сек. | 0(+) – (-0,4) | (-0,5) – (-0,8) | (-0,9) и выше |
| 3 | Метание баскетб. Мяча из за головы из положения сидя | Результат в см. | Результат в см. | % | 0(-) - 5 | 5 - 15 | 15 и выше |
| 4 | Пресс за 30 секунд | Кол-во повторов | Кол-во повторов | Кол-во повторов | +2 и меньше | +3 - +5 | +6 и выше |

 Техническая подготовка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид теста | возраст  | Уровень развития за год (раз) |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Высокая верхняя передача над собой, количество повторений | 11 – 13 лет | 10 | 15 | 20 |
| 2 | Прием в зону «3» из 10 подач | 12 – 14 лет15 – 18 лет | 35 | 57 | 710 |
| 3 | Подача по выбору в зоны «1» или «5» | 12 – 14 лет15 – 18 лет | 35 | 57 | 710 |

* 1. Участие в соревнованиях различного уровня, как способ оценки освоения технических и тактических навыков.
	2. Постоянные наблюдения и тесты во время тренировок
	3. Опросы на знание теоретического материала.

**7.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ю.Н. Клещев,А.Г.Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт» 1979г
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе М-«Физкультура и спорт» 1982г
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Волейбол в школе М-«Просвещение» 1989г
4. В.С. Хомутский Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры М 1970
5. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу М 1970г.
6. Спортивные игры. Учебное пособие для вузов редактор Ю.Н. Клещев 1980г.
7. Волейбол под общ. Ред. М.Фидлер-М. «Физ-ра и спорт» 1982г.
8. Правдин В.А. Волейбол игра для всехМ-«Физкультура и спорт» 1966
9. Шелыгин Николай Николаевич Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборства» бокс 2018 г.
10. Острокосов С.Г. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» г. Белоярск 2018 г.