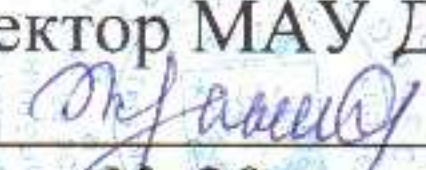


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №3
от «24» мая 2022 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №5 от «27» мая 2022 г.
Директор МАУ ДО «ЦДТ»

О.Е. Жданова
приказ № 20 от «27» мая 2022 г.

**Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования
Пылявец А.Ю.

Серовский городской округ
2022 год

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» Пояснительная записка

Программа дополнительного образования спортивной секции по волейболу составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования Свердловской области ГАНОУ СО «Дворец молодежи», г.Екатеринбург, 2020г.;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секции даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа дополнительного образования спортивной секции по волейболу имеет **физкультурно-спортивную направленность**, программа является модифицированной и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья.

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься 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.

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

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 воспитанников и развивают умения управлять эмоциями, не терять контроль над 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

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведение о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большой учебной нагрузкой и объёмам домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат общеразвивающей программы - обучающие в возрасте от 10 до 14 лет. В группу зачисляются дети, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом, желающие заниматься волейболом, по заявлению родителей. Занятия проводятся в группе из 15 человек.

Режим занятий по программе для обучения детей 2 раза в неделю по 3 занятия, с перерывами между занятиями по 10 минут.

Общее количество часов составляет 216 часов в год Программа разработана в 2020 году сроком на 1год.

Уровень программы – базовый.

Содержание программы нацелено на содействие гармоничному физическому развитию личности, расширяет представления детей о волейболе, знакомит с историей волейбола, с именами выдающихся спортсменов в данном виде спорта.

Форма обучения по программе - очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2); индивидуальная, групповая.

Виды занятий - беседа, лекция, практическое занятие, комбинированное занятие, мастер-класс, экскурсия, занятие-игра.

Формы учебно-воспитательного процесса: теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов (результатов): уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в индивидуальных и групповых соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовленности, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по физической подготовленности и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы для учащихся проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения проводится индивидуальный отбор для приема в группы начальной подготовки. Обучающиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе.

Структура программы состоит из 2 образовательных блоков: (теория, практика).

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Практические задания способствуют развитию у детей физических и технических способностей, умения выполнять правильно и точно.

Цель и задачи программы

Целью программы является создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающимися посредством занятий волейболом.

Логика освоения учебных тем определяется **задачами** (обучающими, развивающими, воспитательными):

Обучающие:

- ознакомить с судейскими терминами и теоретическими аспектами волейбола;
- ознакомить с краткими историческими сведения о возникновении лыж и с историей лыжного спорта первыми соревнованиями лыжников в России и за рубежом;

Развивающие:

- способствовать развитию физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.
- способствовать освоению обучающимися технических приемов, подач и передач волейбольного мяча.

Воспитательные:

- повышать у обучающихся интерес к занятиям волейболом.
- воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

**Содержание программы
Учебно-тематический план.**

Занятие № п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Комплектование группы	2	2	-	
1-3	Введение (вводное занятие) - Цели и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале. - Краткие исторические сведения о возникновении игры. - История и пути развития современного волейбола.	3	1 1 1		Анкетирование, беседа, тестирование
4-6	- Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм.	3	3		Опрос
7-9	- Правила соревнований по волейболу. - Судейская и инструкторская практика. - Основы спортивной тренировки.	3	1 1 1		Беседа, викторина.
10-12	Волейбол в России и в Мире (беседа) - Первые соревнования волейбола в России и за рубежом. - Популярность волейбола в России. - Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	3	1 1 1		Викторина
13-15	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	3	1	2	Тестирование
16-27	- Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. - Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой. - Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах. - Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальная работа.	12		3 3 3 3	показ тестирование соревнование тестирование
28-36	- Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. - Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. - Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	9		3 3 3	соревнование тестирование тестирование
37-48	- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. - Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. - Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. - Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. - Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	12		2 2 2 3 3	показ тестирование показ тестирование показ
49-53	- Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.			1	показ

	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. - Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. - Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой. - Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. <p>Индивидуальная работа.</p>	5		1	соревнование
				1	
				1	тестирование
				1	показ
54-58	<ul style="list-style-type: none"> -Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. - Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. - Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. - Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. - Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. 	5		1	Показ
				1	соревнование
				1	тестирование
				1	Показ
				1	Показ
59-62	<ul style="list-style-type: none"> -Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. - Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача. - Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. - Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача. <p>Индивидуальная работа.</p>	4		1	Показ
				1	Тестирование
				1	Соревнование
				1	Показ
61-73	<ul style="list-style-type: none"> -Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. - Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача. - Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача. - Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача. - Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. - Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. - Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. - Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. 	13		1	Тестирование
				1	Соревнование
				1	Показ
				1	Тестирование
				1	Соревнование
				1	Соревнование
				1	Показ
				1	Тестирование
				1	Соревнование
				1	Показ
				1	Соревнование
74-79	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. - Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. - Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. 	6		1	Тестирование
				1	Соревнование
				1	Показ

	- Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. - Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Индивидуальная работа.			1 1 1	Тестирование Соревнование
80-83	-Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. - Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. - Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. - Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. - Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	4		1 1 1 1	Тестирование Соревнование Тестирование Соревнование
84-87	- Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. - Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Индивидуальная работа.	4		2 2	Показ Тестирование Показ Тестирование
88-89	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	2		1 1	Тестирование Показ
90-94	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.	4		1 1 1 1	Тестирование Показ
95-101	- Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера. - Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. -Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	6		1 2 1 2	Тестирование Показ Тестирование Показ
102-108	-Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. -Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Индивидуальная работа.	6		3 3	Тестирование Показ
109-112	- Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Индивидуальная работа.	3	1	2	Показ, рассказ
113-119	- Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Индивидуальная работа.	6	2	4	Соревнование Показ
120-141	- Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. - Контрольная игра. - Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2)	21		3 3 1	Показ Соревнование Показ

	<p>в зону 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. - Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. - Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). - Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). - Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). - Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). - Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. 			<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>Тестирование</p> <p>Показ</p> <p>Тестирование</p> <p>Показ</p> <p>Тестирование</p> <p>Показ</p> <p>Тестирование</p>
142-151	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. - Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). - Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).. - Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). - Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). 	9		<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Показ</p> <p>Тестирование</p> <p>Показ</p> <p>Тестирование</p> <p>Показ</p>
152	-Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	3		3	Тестирование
153-162	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. - Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. - Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. - Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность. - Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность. 	9		<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>Показ</p> <p>Тестирование</p> <p>Показ</p> <p>Тестирование</p> <p>Показ</p>
163-168	<ul style="list-style-type: none"> -Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача на точность. - Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность. - Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность. - Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность. - Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность. 	5		<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Показ</p> <p>Тестирование</p> <p>Показ</p> <p>Тестирование</p> <p>Показ</p>

169-173	-Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность. - Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. - Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. - Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	4		1 1 1 1	Показ Тестирование Показ Тестирование
174-176	-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. -Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1. - Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.	3		1 1 1	Показ Показ Показ
177	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.	1		1	соревнование
178	Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.	1		1	соревнование
179	Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1	тестирование
180	Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1	тестирование
181	Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1	Показ
182	Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1	тестирование
183	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	1		1	соревнование
184	Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	1		1	тестирование
185	Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.	1		1	Показ
186	Контрольная игра. Индивидуальная работа.	1		1	соревнование
187	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	тестирование
188	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	тестирование
189	Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	Показ
190	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	Тестирование
191	Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия.	1		1	
192	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.	1		1	показ
193	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия.	1		1	показ

194	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия.	1		1	показ
195	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия.	1		1	соревнование
196	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.	1		1	соревнование
197	Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия.	1		1	соревнование
198	Упражнения для развития быстроты. Тактика нападения: командные действия.	1		1	соревнование
199	Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	соревнование
200	Упражнения для развития выносливости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	Показ
201	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	показ
202	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	1	1	показ
203	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия.	1		1	соревнование
204	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.	1		1	показ
205	Упражнения в висах и упорах. Тактика защиты: групповые действия.	1		1	показ
206	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: групповые действия.	2	1	1	соревнование
207	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия.	1		1	соревнование
208	Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия.	2	1	1	показ
209	Бег с препятствиями. Кросс. Тактика защиты: командные действия.	1		1	показ
210	Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия.	1		1	соревнование
211	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	соревнование
212	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	Показ
213	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	
214	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	соревнование
215	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.) Контрольная игра.	2	1	1	тестирование
216	Подведение итогов учебно-тренировочного периода за год в целом.	1	1		Анкетирование, беседа
Итого:		216	21	195	

Содержание учебного (тематического) плана План теоретической подготовке на этапе начальной подготовки.

1. Комплектование группы:
Теория: консультация родителей и детей по работе секции, условия приема, разъяснительная беседа по заполнению заявлений и анкет.
2. Вводное занятие: Инструктажи, цели и задачи курса,
Теория: проведение всех первичных инструктажей по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола (А.В. Беляев, 2017)
Форма контроля: беседа, викторина.
3. Теория: Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм (А.В. Беляев, 2017)
Форма контроля: Опрос.
4. Теория: Правила соревнований по волейболу.
Судейская и инструкторская практика. Основы спортивной тренировки.
Форма контроля: беседа, викторина.
5. Теория: Волейбол в России и в Мире. Первые соревнования волейбола в России и за рубежом. Популярность волейбола в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.
Форма контроля: викторина.
6. Общая физическая подготовка. (О.Ф.П.: кросс - общая выносливость, быстроты, гибкость, силовые и скоростно-силовые способности)
Теория: определение уровня физической подготовленности с объяснение значение каждого физического качества для лыжника (А.В. Беляев, 2017)
Форма контроля: Контрольное соревнование.
7. Общая физическая подготовка:
Силовые упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости, для развития мышц ног и таза и для развития ловкости.
Теория: упражнениям, направленным на развитие силовых физических качеств необходимых волейболисту.
Форма контроля: соревнование, тестирование
8. Специальная физическая подготовка:
Передача сверху двумя руками над собой, передача сверху двумя руками над собой, передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальная работа с объяснение техники выполнения движение рук (А.В. Беляев, 2017).
Теория: объяснения учащимся, типичных ошибок в постановке рук и ног при приеме и передачи мяча.
Форма контроля: показ.
9. Специальная подготовка: Индивидуальная работа: обучение техники подач, приемов и передач волейбольного мяча.
Теория: Типичные ошибки при освоении техники в работе рук и ног во время подач, приемов и передач волейбольного мяча.
Отличительные особенности верхний от нижней подачи и верхнего от нижнего приема мяча.
Форма контроля: показ.
10. Психологическая подготовка: Индивидуальная работа: психологическая подготовка волейболиста перед соревнованиями; беседа о правилах игры
Теория: Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Оформление заявки, протокола (А.В. Беляев, 2017).
Форма контроля: беседа, соревнование.
11. Общая физическая подготовка: развитие специальной выносливости, кросс (по пересеченной местности)

Теория: объяснения значения выносливости для волейболиста.

Форма контроля: эстафета.

12. Общая физическая подготовка: развития координационных способностей
- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

- Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки);

Теория: упражнениям, направленным на развитие равновесия и овладения своим телом при согласовании работы рук и ног (А.В. Беляев, 2017).

Форма контроля: тестирование.

13. Судейская практика: Индивидуальная работа: обучение правилам игры и жестам по волейболу (А.В. Беляев, 2017).

Теория: Типичные ошибки при подаче мяча, в технике работы рук при приеме, передач волейбольного мяча, блоке и заступы.

Форма контроля: показ.

14. Подведение итогов сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.

Теория: Беседа об итогах сезона и учебно - тренировочного периода за год в целом. С объяснение динамики результатов сравнивая значение каждого физического качества для волейболиста и определением уровня физической подготовленности.

Форма контроля: анкетирование, беседа

Практическая подготовка Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации (А.В. Беляев, 2017).

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). *Эстафетный бег с этапами* до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега (А.В. Беляев, 2017).

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага. (А.В. Беляев, 2017).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. *Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета

баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами (А.В. Беляев,2017).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Техническая подготовка

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в ступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием двумя руками снизу: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед» (А.В. Беляев,2017).

Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по волейболу (приложение 1).

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций (А.В. Беляев,2017).

Планируемые результаты

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены итоговые контрольные задания, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока.

Предполагает освоение содержания базового уровня учебных достижений. Требования к этому уровню определяются в соответствии с образовательной программой курса.

По окончании срока реализации программы воспитанники:

Предметные - формирование навыков работы в области физической культуры, применения приемов и методов работы по Программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта физической и проектной деятельности.

- знать краткие исторические сведения о возникновении волейбола и истории волейбола, о соревнованиях по волейболу в России и за рубежом;
- понимать и применять судейские термины и теоретические аспекты волейбола.

Личностные - развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

- регулярно посещать занятия, проявляя интерес к занятиям волейбола.
- проявлять устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Метапредметные - результатом изучения Программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

- увеличить показатели мониторинга физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.
- освоить основных элементов техники приема, передачи и подачи волейбольного мяча.

Способы определения результативности программы:

- контрольные соревнования по ОФП (повышение результатов вводной диагностики)
- визуальное оценивание выполнения техники приемов, подач и передач мяча.
- участие в городском первенстве по волейболу среди городских команд и контрольных играх;
- динамика достижений;
- викторина, опрос;
- удовлетворенность участников образовательного процесса

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Условия реализации программы

Для занятий по программе дополнительного образования по волейболу необходимо материально - техническое обеспечения:

Основой учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающего;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- высокая гимнастическая перекладина для подтягивания в висе 6-8 штук;
- гимнастическая скакалка для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные эспандеры на каждого обучающегося;
- гимнастические маты 10-12 штук;
- баскетбольный мяч.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки 5-7 штук;
- гимнастическая стенка 12-15 пролётов.

Методическое обеспечение программы

Наглядные и методические пособия:

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу;
- Схема и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- Правила игры в волейбол;
- Правила судейства в волейболе;
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу;
- Инструкция по технике безопасности при занятиях волейболом.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способ) обучения зависит от психологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определение **педагогические принципы:**

- *принцип субъективности познающего сознания.* Педагог и учащиеся определяются активному субъективному образования.
- *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний «открывается» перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной

ценности. Педагог не «преподносит» знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Тематическое планирование контрольного тестирования для 1 года обучения (приложение 1). Обучающиеся, выполняют сдачу входящих нормативов по физической подготовленности (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места) в осенний период и повторную сдачу итоговых нормативов в весенний период с фиксацией в таблицу мониторинга сравнительных результатов (приложение 2).

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Оценочные материалы, мониторинг

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Контрольные нормативы упражнений и соревнований (приложение 2). Таблица мониторинга сравнительных результатов личностного физического развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной общеобразовательной образовательной программы (приложение 4).

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Сведения о составителе

Фамилия, имя, отчество: Гребенщиков Николай Александрович.

Место работы: МАУ ДО «ЦДТ».

Должность: педагог дополнительного образования.

Образование: высшее.

Квалификационная категория: соответствие занимаемой должности.

Стаж работы в учреждении: 2 года.

Список литературы

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
3. Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. Приказ от 6 октября 2009 г. № 373);
8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. 17 декабря 2010 г. № 1897);
9. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. 17 мая 2012 г. № 413);
10. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 26 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
13. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Литература

14. Авторская программа «Культура здоровья» // Здоровье детей.-2006.- №1.- С. 22-30.
15. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
16. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2017
17. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
18. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.
19. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
2. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 56 с.
3. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2018. - 96 с.

**Тематическое планирование контрольного тестирования
для 1 года обучения.**

№ п.п.	Вид (форма) работы	Тема	Кол-во часов, отводимых на данную работу	Сроки проведения (неделя, месяц)
1.	тестирование	Сдача входящих нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя сентября
2.	соревнование	Участие в контрольных и городских соревнованиях	2	В течение года
3.	тестирование	Сдача итоговых нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя мая

Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	5,8	6,0
Прыжок в длину с места (см)	190	167
Бег 800 м; (минут, секунд)	-	3,35
Бег 1000 м; (минут, секунд)	3,45	-
Подтягивания в положения виса (раз) (мальчики)	1	-
пресс за 30 секунд (раз) (девочки)	-	12
Челночный бег 3*10 (секунд)	11,1	12,1

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Разделы программы	Формы организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации Учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ правил игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конструкты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный инструктаж, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Совестный, наглядный показ, упражнение в парах, тренировка.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего.	Тестирование, карточки судьи, протоколы.	
3	Специальная подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ педагогам.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ педагогам, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.	
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.	

Таблица мониторинга сравнительных результатов личностного физического развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной общеобразовательной образовательной программы за учебный год

№ п/п	ФИО обучающе- гося	Показатели																			
		Бег 30 метров (секунд)				Челночный бег 3*10 (секунд)				Прыжок в длину с места (см)				Бег 1000 метров (минут)				Подтягивания в виса (мальчики); пресс за 30 секунд (девочки) (количество раз)			
		Начало года		Конец года		Начало года		Конец года		Начало года		Конец года		Начало года		Конец года		Начало года		Конец года	
		Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					

