

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО

На Педагогическом
совете протоколом
№ 7
От «23» 05 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Методического
совета Л.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
Моздокского ЦДТ
Л.А. Алавердова

Приказ № 68 от
«26» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе
«ВОЛЕЙБОЛ»

на 2022-2023 учебный год
I уровень

Педагога дополнительного образования:
Храмушева Сергея Васильевича

На 3 года

Паспорт программы

Руководитель объединения:
Храмушев Сергей Васильевич,
педагог дополнительного образования, высшей категории

Рецензент: Калоева Изабелла Афанасьевна

Организация исполнитель: Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Моздокский центр детского творчества

Адрес: РСО-Алания, г. Моздок, ул. Кирова 33 тел.:8 (867-36) 3 45 48, факс: 8
(867-36) 3 48 84

Электронный адрес: mboudod-mozdok@mail.ru

Программа реализуется в МБУДО Моздокский ЦДТ РСО-Алания

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации программы: 3 года

Социальный статус: ученики школ города и республики

Цель программы: формирование у детей и подростков физической культуры и
развитие их творческих способностей

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: общеразвивающий базовый

Способ освоения содержания образования: очная

Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, волейбол.

Волейбол-один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью, и выносливостью. Занятие волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретёнными 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: небольшая площадка, сетка, мяч.

В период становления новой системы образования в педагогической теории и практике, в учебно-воспитательном процессе происходят существенные изменения.

Содержание образования обогащается новыми процессуальными

изменениями, развитием способностей, творческим решением проблем педагогами.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования учебного процесса в целом.

Данная программа призвана помочь определить направление и содержание учебной и воспитательной работы объединения «Волейбол» ЦДТ.

Тип программы — модифицированный.

Настоящая программа разработана в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 №4 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (сovid-19), утверждённые Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п.15». Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.02.2022.

Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП3.1/24.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 21 марта 2022 года).

Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196.

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от

28.01.2021 №2) Приказ действует до 1 сентября 2027 года.

Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ.

Федеральным законом об образовании в РФ №273-ФЗ от 29.12.2012 года.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы:

1. Больше внимания уделяется индивидуальной подготовке игроков путём ежемесячной аттестации.

Актуальность данной программы:

Программа I уровня (базовый) нацелена на воспитание гармонически развитой личности, укрепление здоровья и закаливание организма подростков, повышения уровня физического развития учащихся.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция трёхлетнего периода «обучающая» и конкретная цель трёхлетнего процесса — подготовка юных волейболистов. Обучающиеся получают начальную подготовку в волейболе, определяются с видом деятельности для дальнейшего обучения.

Этот принцип положен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Перевод обучающихся из группы с учетом контрольных нормативов.

Формы и режим занятий:

1-ый год обучения 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа, количество максимально 20 человек, минимально 15 человек.

2-ой год обучения 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа, количество максимально 15 человек, минимально 12 человек.

3-ий год обучения 10 часов в неделю: 2 раза по 3 ч и 2 раза по 2 ч, количество максимально 15 человек, минимально 12 человек.

Формы организации деятельности:

а) групповые

б) индивидуальные

в) индивидуально-групповые

Формы и методы проведения занятий:

а) учебные занятия

б) турниры и соревнования

в) учебные сборы

г) праздники и походы

и

а) словесные (объяснение, команды, ведение игры.)

б) наглядные (на просмотре игры, на примере игрока)

в) практические (выполнение элементов игры)

Подготовка юного волейболиста осуществляется путём обучения, которое является единым педагогическим процессом, направленным на формирования и закрепления определённых навыков. На достижение оптимального уровня физического развития обучающимися. Успешное осуществление учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применения учебных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод модулирования соревновательной деятельности в учебном процессе.

В ходе учебного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятия включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально -волевой подготовке спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные — на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приёмам используется сочетание метода целостного разучивания по частям. Вначале технический приём изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, физической, теоретической интегральной подготовке; количество тренировочных и соревновательных дней, учебно-технический план, нормативные требования. Таким образом программа детализирует содержание работы на каждый год обучения.

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 разработки текущего планирования.

Цель: Подготовка всесторонне развитых юных волейболистов.

Задачи:

1.Обучить основам техники и тактики игры.

2. Воспитать гармонически развитых физически и духовно социально активных личностей, волевых, смелых, дисциплинированных.

3. Развить физические качества необходимые волейболисту.

Программа рассчитана на девочек 9-12 лет.

Срок реализации: 3 года.

Количество часов в неделю от 4 до 10 часов (от года обучения).

Начальная диагностико-спортивная пригодность ребёнка к занятиям проводится в начале учебного года. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Ожидаемые результаты: сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту обучающихся (см. нормативные требования).

Критерии и формы оценки качества знаний:

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Одним из методов контроля эффективности занятий в объединении является участие воспитанников в учебных играх.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения,

дальность метания набивных мячей. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на количество владения мячом. Перечень оборудования и материалов, необходимых для реализации программы:

1. Гимнастические скамейки (4 шт.)
2. Гимнастические стенки (4 шт.)
3. Волейбольная сетка (1 шт.)
4. Волейбольные мячи (15 шт. на одного тренера)
5. Набивные мячи (8 шт.)
6. Скакалки (15 шт.)
7. Игровая форма (12 шт. на каждый возраст)

Нормативные требования

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется и контролируется подготовка юных волейболистов.

Приёмные нормативы по физической подготовке (девочки)

	Показатели	9-10 лет	11-12 лет
1	Бег 30 м, с	6,0	5,8
2	Бег 30 м (5р * 6 м), с	12,8	12,0
3	Бег 92 м с изменением направления, с	32,8	30,0
4	Прыжок в длину с места см	150	175
5	Прыжок в высоту с места, см	30	35
6	Метание набивного мяча масса 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м.	3,5	4,5
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места, м	4,0	6,0

Переводные нормативы по физической подготовке
(девочки)

	Показатели	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Бег 30 м, с	6,0	5,9	5,8	5,7
2	Бег 30 м, с (5р*6м)	12,8	12,5	12,3	12,0
3	Бег 92 м, с. с изменением направлений	32,8	31,8	31,0	30,0
4	Прыжок в длину с места, см	150	155	165	175
5	Прыжок в высоту с места, см	30	32	34	35
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками стоя	6.0	6.4	7.5	8.0
онт	Метание набивного мяча 1 кг, из-за головы 2 руками сидя	3.5	3.8	4.2	4.5

Контрольные нормативы по технической подготовке

	Показатели	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Передачи сверху над собой	10	15	20	25
2	Передачи с низу над собой	15	20	25	30
3	Передачи в парах	10	15	20	25
4	Нападающий удар	-	-	3	3
5	Приём подач	-	-	3	3
6	Встречный пас	6	8	10	15
7	Подача	-	-	3	3

Учебный план

Распределение времени в учебном плане на основные отделы занятия по годам обучения (таблица №2) осуществляются в соответствии с конкретными задачами трёхлетней подготовки. В каждой категории групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся, их возможностей, требований подготовки юных волейболисток.

Таблица № 2
(Учебный план)

№	Наименования	1 год	2 год	3 год
1	Теория	8	9	10
2	ОФП	20	40	80
3	СФП	21	37	80
4	Техника	50	60	70
5	Тактика	20	25	30
6	Интегральная подготовка и уч.игры	15	27	60
7	Экзамены	10	17	30

Всего: 144 216 360

Организация работы объединения Волейбол

Трёхлетний период подготовки юных волейболистов делится на этапы:

1.Предварительная подготовка

Предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщения их к волейболу; начальное обучение техники и тактики, правилам игры. развитие физических качеств в общем плане с учётом специфики волейбола, обучение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижная игра). Возраст 9-10 лет. Группа 1 и 2 года обучения.

2.Спортивная начальная специализация

Посвящена базовой технико-тактической и физической подготовке; этот период осуществляется освоение этапов техники и тактики без акцента на специализацию по игровым функциям; воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 11-12 лет. Группа 3 года обучения.

Умения и навыки

Умения и навыки для каждого года обучения оцениваются по уровню технической и теоретической подготовленности.

1 год (9лет): стойки и перемещения различными способами.

Привыкание и знакомство с волейбольными мячами: броски, удары.

Подвижные игры.

2 год (10 лет): перемещения приставными шагами, лицом, спиной. Передачи на месте.

Подача со свободной зоны в пределы площадки.

Ведение игры.

3 год (11 лет): перемещения приставными шагами, сочетание перемещений и остановок; передачи сверху двумя руками на месте и в движении; отбивание кулаком в прыжке у сетки.

Подача в пределы площадки.

Ведение игры в три касания.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка занимает важное место на всём протяжении трёхлетней тренировки юных волейболисток.

Осуществляется она в форме специальных учебных занятий, а также в учебных занятиях по технической, тактической, физической, интегральной, психологической подготовке.

№	Основные темы занятий	1 год	2 год	3 год
1.	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	2	2
2.	Социальное значение спорта.	1	1	2
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	2
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	1	1
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1
6.	Оборудование и инвентарь.	1	1	1
7.	Состояние и развитие волейбола.	1	1	1
8.	Основы техники и тактики игры.	1	1	-
		1	1	1
	Итого:	8 ч	9 ч	10 ч

На основании этапности подготовки волейболисток, требований классификационной программы и условий проведения занятий в ЦДТ составлена таблица:

Режим и наполняемость групп
объединения волейбола в ЦДТ

Год обучения	Этап подготовки	Возраст	Кол. час. в нед.	Кол. час. в мес.	Кол. час. в год	Кол. человек
1	1 год 1 ур	9-10 лет	4	16	144	15-20
2	2 год 1 ур	10-11 лет	6	24	266	12-15
3	3 год 1 ур	11-12 лет	10	40	360	12-15

Учебный план график на год для групп 1-3 года обучения 1 уровня

Основные задачи этапа подготовки 1,2,3 года обучения

- 1.Привитие интереса к регулярным занятиям.
- 2.Развитие физических качеств.
- 3.Воспитание гигиенических навыков.
- 4.Развитие творческой активности и инициативы.
- 5.Разучивание и закрепление видов перемещения и владения с мячом.
- 6.Участие во внутригородских соревнованиях.

Учебный план-график для группы 1 года обучения

№	Содержание занятий	МЕСЯЦЫ								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2
3	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	2	2	2	2	3
4	Техническая подготовка	5	5	6	6	5	5	6	6	6
5	Тактическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	3
6	Интегральная подготовка и учебные игры	1	2	1	2	1	2	3	2	1
7	Экзамены и контрольные испытания	3	1	0	0	3	2	0	1	0
Всего:		16	16	16	16	16	16	16	16	16

Итого: 144 часа

К концу 1го года обучения воспитанники должны знать:

1. Действующие упрощённые правила соревнований по волейболу.
2. Правило поведения в спортивном зале и план эвакуации при экстренных ситуациях.

должны уметь:

1. Выполнять игровую разминку.
2. Выполнять основные элементы волейбола.
3. В игре принимать мяч.
4. Перемещаться различными способами
5. Производить подачу броском со свободной зоны.

.

Содержание программы для группы 1 -го года обучения 1го уровня

1. Теория:

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Правило упрощённой игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники игры

2. Общая физическая подготовка:

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и предплечий, пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

3. Специальная физическая подготовка:

-прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.

-упражнения с теннисными мячами

-развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена перемещений по сигналу педагога.

4. Техника:

- перемещения,
- подачи броском,
- передачи,
- имитации нападающего удара,
- имитации блокирования.

5. Тактика:

- умение принять мяч.
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

6. Интегральная подготовка:

- упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки;
- чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике);
- упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки);
- учебные двухсторонние игры.

7. Экзамены:

- контрольные испытания по общей физической подготовке.
 - контрольные испытания по технической подготовке.
- (Май, декабрь).

Учебный план-график для группы 2 года обучения

№	Содержание занятий	МЕСЯЦЫ								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	5	5
3	Специальная физическая подготовка	4	4	5	4	4	4	4	4	4
4	Техническая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	6	7
5	Тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	2
6	Интегральная подготовка и учебные игры	3	4	4	3	3	3	3	3	3
7	Экзамены и контрольные испытания	3	1	0	2	2	2	2	2	2

Всего: 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24

Итого: 216 часа

К концу 2го года обучения воспитанники должны знать:

1. Действующие упрощённые правила соревнований по волейболу.
2. Правило поведения в спортивном зале и план эвакуации при экстренных ситуациях.

должны уметь:

1. Выполнять игровую разминку.
2. Выполнять основные элементы волейбола.
3. В игре принимать мяч.
4. Перемещаться различными способами
5. Производить подачу со свободной зоны.

Содержание программы для группы 2 -го года обучения 1го уровня

1.Теория:

- 1.Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
- 2.Социальное значение спорта
- 3.Сведение о строении и функциях организма человека
- 4.Влияние физических упражнений на организм занимающегося
- 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- 6.Правило упрощённое игры в волейбол
- 7.Оборудование и инвентарь
- 8.Состояние и развитие волейбола
- 9.Основы техники игры

2. Общая физическая подготовка:

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и предплечий, пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

3. Специальная физическая подготовка:

-прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.

-упражнения с теннисными мячами

-развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена перемещений по сигналу педагога.

4. Техника:

- перемещения,
- подачи броском,
- передачи,
- имитации нападающего удара,
- имитации блокирования.

5. Тактика:

- умение принять мяч.
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

6. Интегральная подготовка:

- упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки;
- чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике);
- упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки);
- учебные двухсторонние игры.

7. Экзамены:

- контрольные испытания по общей физической подготовке.
- контрольные испытания по технической подготовке.

(Май, декабрь)

Учебный план-график для группы 3 года обучения

№	Содержание занятий	МЕСЯЦЫ								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	10	8	10	10	10	8	8	8	8
3	Специальная физическая подготовка	8	10	8	8	8	10	8	10	10
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	6	8	8
5	Тактическая подготовка	4	3	4	3	3	3	4	3	3
6	Интегральная подготовка и учебные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Экзамены и контрольные испытания	2	2	2	4	4	4	6	3	3
Всего:		40	40	40	40	40	40	40	40	40

Итого: 360

К концу 3го года обучения воспитанники должны знать:

1. Действующие правила соревнований по волейболу.
2. Историю рождения волейбола.
3. Правило поведения в спортивном зале и план эвакуации при экстренных ситуациях.

должны уметь:

1. Выполнять игровую разминку.
2. Выполнять основные элементы волейбола.
3. В игре разыгрывать мяч.
4. Перемещаться различными способами
5. Производить подачу.

Содержание программы для группы 3 -го года обучения 1го уровня

1. Теория:

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Правило упрощённой игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники и тактики игры

2. Общая физическая подготовка:

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и предплечий, пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

3. Специальная физическая подготовка:

-прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.

-упражнения с теннисными мячами

-развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена перемещений по сигналу педагога.

4. Техника:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

5. Тактика:

- умение принять правильное решение в приёме мяча.
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

6. Интегральная подготовка:

- упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки;
- чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике);
- упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки);
- учебные двухсторонние игры с заданием по технике и тактике;

7. Количество игр и соревнований:

- соревнования между группами
- контрольные игры

8. Экзамены:

- контрольные испытания по общей физической подготовке.
- контрольные испытания по технической подготовке.

(Май, декабрь)

**Календарный учебный график работы
объединения «Волейбол»
группы 3- го года обучения 1-го уровня 360 часов**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата	Форма проведения	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	28 м	1 ч 2	10.09	Беседа	Устный зачёт
2	Стойки и перемещения разными способами	3		2 ч 15	12.09	Учебное занятие	Наблюдение педагога
3.	Передачи сверху на месте	3	3 м	2 ч 12	15.09	Учебное занятие	Наблюдение педагога
4.	Подача	2	3 м	1 ч 27	16.09	Учебное занятие	Наблюдение педагога
5.	Имитации нападающего удара	2	3 м	1ч 27	17.09	Учебное занятие	Наблюдение педагога
6	Контрольные испытания	3	3 м	2 ч 12	19.09	Сдача норматив.	Зачёт
7.	Передачи снизу двумя руками	3	3 м	2 ч 12	22.09	Учебное занятие	Наблюдение педагога
8.	Броски различными способами	2	3 м	1ч 27	23.09	Учебное занятие	Наблюдение педагога
9.	Игровая практика	2		1ч 30	24.09	Соревнования	Результат игр
10.	Блокирование	3	3 м	2 ч 12	26.09	Учебное занятие	Наблюдение педагога
11.	Групповые упражнения	3	3 м	2 ч 12	29.09	Учебное занятие	Наблюдение педагога
12.	Страховка	2	3 м	1ч 27	30.09	Учебное занятие	Наблюдение педагога
13.	Скидка	2	3 м	1ч 27	01.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
14.	Нападающий удар	3	3 м	2ч 12	03.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
15.	Индивидуальная работа	3	3 м	2ч 12	06.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
16.	Первый приём	2	3 м	1ч27м	07.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
17.	Теория. Ф.К. и спорт в РФ	2	30 м	1ч	08.10	Лекция	Устный зачёт
18.	Подвижные игры	3	3 м	2 ч 27	10.10	Игровая	Результат игр
19.	Кистевой удар	3	3 м	2ч 12	13.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
20.	Эстафеты	2	3 м	1ч 27	14.10	Состязания	Командный зачёт
21.	О.Ф.П	2	3 м	1 ч 27	15.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
22.	Стойки и перемещения	3	3 м	2 ч 12	17.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
23.	Игровая практика	3	3 м	2 ч 12	20.10	Соревнования	Результат игр
24.	Упр-я в перемещениях	2	3 м	1 ч 27	21.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога

25.	Передачи в парах	2	3 м	1 ч 27	22.10	Ученое занятие	Наблюдение педагога
26.	Скидка 2 мя руками	3	3 м	2 ч 27	24.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
27.	Игровая практика	3	3 м	2 ч 12	27.10	Соревнования	Результат игр
28.	Защитные действия	2	3 м	1 ч 27	28.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
29.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	29.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
30.	Страховка	3	3 м	2 ч 12	31.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
31.	Взаимодействие игроков 1 и 2 линии	3	3 м	2 ч 12	03.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
32.	Подвижные игры	2		1ч 30	04.11	Игровая	Результат игр
33.	Теория: Социальное значение спорта	2	30 м	1 ч	05.11	Доклад	Устный зачёт
34.	Передачи от стены	3	3 м	2 ч 12	07.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
35.	Упр. с мячом в парах	3	3 м	2 ч 12	10.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
36.	Групповые упр-я	2		1ч 30	11.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
37.	Индивидуальная работа с мячом	2		1 ч 30	12.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
38.	Перемещения и стойки с изменением направления	3		2 ч 15	14.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
39.	Броски и кистевой удар	3		2 ч 15	17.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
40.	Подвижные игры	2		1 ч 30	18.11	Игровая	Результат игр
41.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	19.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
42.	Передачи сверху	3		2 ч 15	21.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
43.	Скидка	3		2 ч 15	24.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
44.	Игровая практика	2		1 ч 30	25.11	Соревнования	Результат игр
45.	Передачи в перемещении	2		1 ч 30	26.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
46.	Подача на стабильность	3	3 м	2 ч 12	28.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
47.	Страховка	3		2 ч 15	01.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
48.	Первый приём	2		1 ч 30	02.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
49.	Теория: Сведение о строении и функциях организма человека	2	30 м	1 ч	03.12	Беседа	Устный зачёт
50.	Передачи над собой	3	3 м	2 ч 12	05.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
51.	Подача	3		2 ч 15	08.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
52.	Стойки и перемещения	2		1 ч 30	09.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
53.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	10.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
54.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	12.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
55.	Групповые упр.	3		2 ч 15	15.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога

56.	Имитация нападающего удара	2	3 м	1ч 27 ч	16.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
57.	Игровая практика	2		1ч 30	17.12	Соревнования	Результат игр
58.	Упражнения в тройках	3		2 ч 15	19.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
59	Передача снизу	3		2 ч 15	22.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
60.	Блокирование	2	3 м	1 ч 30	23.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
61.	Нападающий удар	2		1 ч 30	24.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
62.	Индивидуальная работа	3	3 м	2 ч 12	26.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
63.	Упражнения на стабильность	3		2 ч 15	29.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
64.	Нападающий удар	2		1 ч 30	30.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
65.	Скидка 2 руками	2		1 ч 30	31.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
66.	Теория: Влияние физ. упр. на организм занимающегося	3	30 м	1ч 5	05.01	Доклад	Устный зачёт
67.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	06.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
68.	Индивидуальная работа с мячом	2	3 м	1 ч 27	07.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
69.	Передачи в тройках	2		1 ч 30	09.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
70.	Приём снизу	3		2 ч 15	12.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
71.	Подача	3		2 ч 15	13.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
72.	Эстафеты	2	3 м	1 ч 27	14.01	Состязания	Командный зачёт
73.	Групповые упражнения	2	3 м	1 ч 27	16.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
74.	Индивидуальные упражнения	3		2 ч 15	19.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
75.	Упражнения в перемещении	3		2 ч 15	20.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
76.	Игровая практика	2	3 м	1 ч 27	21.01	Соревнования	Результат игр
77.	Страховка	2		1 ч 30	23.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
78.	Защитные действия	3	3 м	2 ч 12	26.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
79.	Подача по зонам	3		2 ч 15	27.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
80	Страховка	2		1 ч 30	28.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
81.	Первый приём	2		1 ч 30	30.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
82.	Теория: Гигиена	3	30 м	1 ч 5	02.02	Беседа	Устный зачёт
83.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	03.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
84.	Стойки и перемещения	2	3 м	1 ч 27	04.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
85..	Кистевой удар	2		1 ч 30	06.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
86.	Подвижные игры	3		2 ч 15	09.02	Игровая	Командный зачёт

87.	Упр.-я в перемещениях	3	3 м	2 ч 12	10.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
88.	Индивидуальная работа с мячом	2		1 ч 30	11.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
89.	Передачи в парах.	2	3 м	1 ч 27	13.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
90.	Скидка 2 руками	3		2 ч 15	16.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
91.	Эстафеты	3	3 м	2 ч 12	17.02	Состязания	Командный зачёт
92.	Блокирование	2		2 ч 15	18.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
93.	Игровая практика	2		1 ч 30	20.02	Соревнования	Результат игр
94.	Скидка 1 рукой	3		2 ч 15	24.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
95.	Страховка	3		2 ч 15	25.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
96.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	27.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
97.	Нападающий удар	2		1 ч 30	01.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
98.	Теория: Оборудование и инвентарь	3	30 м	1 ч 05	02.03	Рассказ	Устный зачёт
99.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	03.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
100.	Подача	2	3 м	1 ч 27	05.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
101.	Страховка	2		1 ч 30	09.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
102.	Эстафеты	3	3 м	2 ч 12	10.03	Состязания	Командный зачёт
103.	Индивидуальная работа с мячом	3		2 ч 15	12.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
104.	Упр.-я в перемещениях	2		1 ч 30	15.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
105.	Подвижные игры	2	3 м	1 ч 27	16.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
106.	Передачи сверху	3		2 ч 15	17.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
107.	Страховка	3		2 ч 15	19.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
108.	Защитные действия	2	3 м	1 ч 27	22.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
109.	Игровая практика	2		1 ч 30	23.03	Соревнования	Результат игр
110.	Групповые упражнения	3		2 ч 15	24.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
111.	Первый приём	3	3 м	2 ч 12	26.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
112.	Удар на стабильность	2		1 ч 30	29.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
113.	Подача	2		1 ч 30	30.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
114.	Теория: Состояние и развитие волейбола	3	30 м	1 ч 5	31.03	Рассказ	Устный зачёт
115.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	02.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
116.	Передачи на стабильность	2		1 ч 30	05.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
117.	Подача	2		1 ч 30	06.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога

118.	Упр-я в движении	3	3 м	2 ч 12	07.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
119.	Стойки и перемещения	3	3 м	2 ч 12	09.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
120.	Индивидуальная работа с мячом	2		1 ч 30	12.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
121.	Нижний приём	2		1 ч 30	13.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
122.	Передачи за голову	3		2 ч 15	14.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
123.	Скидка	3	3 м	2 ч 12	16.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
124.	Нападающий улар	2		1 ч 30	19.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
125.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	20.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
126.	Игровая практика	3	3 м	2 ч 12	21.04	Соревнования	Результат игр
127.	Групповые упражнения	3		2 ч 15	23.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
128.	Страховка	2		1 ч 30	26.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
129.	Теория: Основы техники и тактики игры	2	30 м	1 ч	27.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
130.	О.Ф.П	3		2 ч 15	28.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
131.	Пионербол	3		2 ч 15	30.04	Соревнования	Результат игр
132.	Передачи в тройках	2	3 м	1 ч 27	07.05	Учебное занятие	Наблюдение педагога
133.	Кистевой удар	2	3 м	1 ч 27	10.05	Учебное занятие	Наблюдение педагога
134.	Эстафеты	3		2 ч 15	12.05	Состязания	Наблюдение педагога
135.	Индивидуальная работа с мячом	3		2 ч 15	14.05	Учебное занятие	Наблюдение педагога
136.	Индивидуальная работа	2		1 ч 30	17.05	Учебное занятие	Наблюдение педагога
137.	Скидка 1 рукой	2		1 ч 30	18.05	Учебное занятие	Наблюдение педагога
138.	Нападающий удар	3		2 ч 15	19.05	Учебное занятие	Наблюдение педагога
139.	Игровая практика	3		2 ч 15	21.05	Соревнования	Результат игр
140.	Страховка	2		1 ч 30	24.05	Учебное занятие	Наблюдение педагога
141.	Первый приём	2		1 ч 30	25.05	Учебное занятие	Наблюдение педагога
142.	Групповые упражнения	3		2 ч 15	26.05	Учебное занятие	Наблюдение педагога
143.	Контрольные нормативы	3		2 ч 15	28.05	Сдача норматив.	Зачёт
144.	Итоговое занятие	2	9 м	1 ч 21	31.05	Подведение итогов	Результат соревнований.
	Итого:	360 ч	10 ч				

Воспитательная работа:

Задачи	Дела объединения по решению поставленных задач	Сроки	Отметка о выполнении
Социальное воспитание	-Участие в социальных акциях “Спасём бездомных животных”	09.2022	
Гражданско-патриотическое воспитание	-Беседа: “77 годовщина в Великой Отечественной Войне” -Участие в акциях “Бессмертный полк” “Георгиевская лента”	05.2023 09.2023	
Здоровье сбережение	-Беседы:” О здоровом образе жизни”, “Влиянии занятия спортом на развитие организма” Участие в днях здоровья.	10.2022 11.2022	
Духовно-нравственное воспитание	Беседа: “О роли человека в развитии общества”	04.2023	
Организация досуга	Новогодний праздник с викторинами, эстафетами, состязаниями. “Женский день- праздник мам” чаепитие в кругу мам,	12.2022 03.2023	
Развитие и сплочение детского коллектива	-Участие в мастер классах	Ежемесячно 09.2022	

Литература

1. Банников.А.М., Костюков В. В., Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) Краснодар.2001.
 2. Волейбол. Беляев.А.В., Савин.М.В. М 2000.
 3. Волейбол: поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М.1982 (ГНД), 1985(ГСС).
 4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. 1978.
 5. Концепции развития дополнительного образования детей в РФ № 1725-р от 04.09.2014 г.
 6. Марков.К.К.Руководство тренера по волейболу.Иркутск.1999
 7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.Киев.1999.
- устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного

Интернет-ресурсы

1. <https://volley.ru/>
2. <https://infourok.ru/>
3. <https://www.ballgames.ru>
4. <https://olympics.com>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587416

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 30.09.2022 по 30.09.2023