

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО

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

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Методического
совета И.В.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
Моздокского ЦДТ
Л.А. Алавердова

Приказ № 64 от
«20» 05 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе
«ВОЛЕЙБОЛ»

на 2022-2023 учебный год
2 уровень

Педагога дополнительного образования:
Храмушевой Виктории Валерьевны

На 6 лет

Паспорт программы

Руководители объединения:

Храмушева Виктория Валерьевна,
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: 13-18 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Социальный статус: ученики школ города и республики

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

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень освоения программы: общеразвивающий

Способ освоения содержания образования: продвинутая

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 (covid-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».

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.

2. Больше соревновательной практики.

Актуальность данной программы:

Программа II уровня является продвинутой. Обучающиеся осваивают программу на базе I уровня, имея необходимые умения и навыки для данной программы.

Содержание программы нацелено на воспитание гармонически развитой личности, укрепление здоровья и закаливание организма подростков, повышения уровня физического развития учащихся, подготовка спортивного резерва, дифференцированное обучение спортсменов по функциям игроков в команде, прибавляется соревновательная практика на разном уровне.

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

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетнего периода «обучающая» и конкретная цель многолетнего процесса — подготовка высококвалифицированных волейболисток, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Перевод обучающихся из группы с учетом контрольных нормативов.

Формы и режим занятий:

1-ый год обучения 10 часов в неделю: 2 раза по 2 часа, 2 раза по 3 часа, максимальное количество 15 человек, минимальное количество 12 человек.

2-ой год обучения 10 часов в неделю: 2 раза по 2 часа, 2 раза по 3 часа, максимальное количество 15 человек, минимальное количество 12 человек.

3-ий год обучения 10 часов в неделю: 2 раза по 2 часа и 2 раза по 3 часа, максимальное количество 15 человек, минимальное количество 12 человек.

4-ый год обучения 10 часов в неделю: 2 раза по 2 часа, 2 раза по 3 часа, максимальное количество 15 человек, минимальное количество 12 человек.

5-ый год обучения 12 часов в неделю: 4 раза по 3 часа, максимальное количество 12 человек, минимальное количество 10 человек.

6-ой год обучения 12 часов в неделю: 4 раза по 3 часа, максимальное количество 12 человек, минимальное количество 10 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 волейболиста осуществляется путём обучения, которое является единым педагогическим процессом, направленным на формирования и закрепления определённых навыков. На достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов 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 максимальной 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 волейболисток высокой квалификации.

Задачи:

1. Обучить основам техники и тактики игры.
2. Воспитать гармонически развитых физически и духовно социально-активных личностей, волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовкой и бойцовским качеством спортсменов.
3. Развить физические качества, необходимые волейболисту.

Программа рассчитана на девочек 13-18 лет.

Срок реализации: 6 лет.

Количество часов в неделю от 10 до 12 часов (от года обучения)

Начальная диагностика-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) и призовые места на первенстве РСО-Алании среди проводимых возрастов (младший, средний, старший), а также участие в первенстве России- выход в полуфинал.

Итогом работы по программе является выполнение 2-го спортивного разряда и овладение судейской практикой на республиканском уровне.

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. Контрольных и календарных играх.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного, республиканского и российского уровня.

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 точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающего удара. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническим и тактическим приёмам, как обучающиеся применяют в игре.

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	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1	Бег 30 м, с	5,7	5,6	5.5
2	Бег 30 м (5р * 6 м), с	11,4	11,3	11.0
3	Бег 92 м с изменением направления, с	29,8	28,5	27,8
4	Прыжок в длину с места см	175	185	190
5	Прыжок в высоту с места, см	38	40	43
6	Метание набивного мяча масса 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м.	4,7	5,5	7.5
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места, м	10,0	11,0	12,0

Переводные нормативы по физической подготовке
(девочки)

	Показатели	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1	Бег 30 м, с	5,7	5,7	5,6	5,6	5.5	5.5
2	Бег 30 м, с (5р*6м)	11,4	11,4	11,3	11,3	11.0	11.0
3	Бег 92 м, с. с изменением направлений	29,8	29,0	28.5	28,3	28.0	27.8
4	Прыжок в длину с места, см	175	180	185	190	195	200
5	Прыжок в высоту с места, см	38	39	40	42	43	45
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками стоя	10.0	10.4	11.5	12.0	12.5	13
7	Метание набивного мяча 1 кг, из-за головы 2 руками сидя	4.7	5.0	5.5	6.0	7.5	8.0

Контрольные упражнения по технической подготовке

№	Упражнения	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1	Вторая передача на точность			
	- стоя лицом по направлению	3	4	5
	- стоя спиной по направлению	2	3	4
2	Передача в прыжке			
	- двумя руками через сетку	3	4	5
	- двумя руками вдоль сетки	2	3	4
3	Передачи сверху у стены лицом и спиной (поворот на 180 гр.)	3	4	5
4	Подачи на точность			
	-в пределы площадки	4	5	5
	- в правую и левую половину	2	3	4
	-в дальнюю и ближнюю половину площадки.	2	3	4
5	Нападающий удар на точность	3	4	5
	-прямой	3	4	5
	-по ходу- с переводом	2	3	4
6	Приём подачи			
	-из зоны 6 во 2 номер	3	4	5
	-из зоны 5 во 2 номер	2	3	4
	-из зоны 1 во 2 номер	3	4	5
	-			
7	Блокирование			
	--удары из зоны 2 в зону 1	1	2	3
	-из зоны 4 в зону1-6	1	2	3
	-из зоны 2 в зону 5	2	3	4

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	4 год	5 год	6 год
1.	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1	1	-	1	-
2.	Социальное значение спорта.	1	1	1	1	1	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	1	1	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	1	1	1	1	1
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1	1	2	1
6.	Оборудование и инвентарь.	1	1	-	1	-	-
7.	Состояние и развитие волейбола.	1	1	1	-	1	2
8.	Основы техники и тактики игры.	-	1	1	1	2	2
9.	Правила игры волейбол	1		1	1	-	-
10.	Основы методики обучения волейболу	1	1	1	1	1	2
11.	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр	-	1	1	1	2	2
12.	Организация и проведение соревнований	-	-	-	1	2	2
	Итого:	9 ч	10 ч	10 ч	10 ч	14 ч	14 ч

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 волейболисток высшего класса.

Таблица № 2
(Учебный план)

№	Наименования	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Теория	9	10	10	10	14	14
2	ОФП	80	80	80	80	80	80
3	СФП	80	80	80	80	100	100
4	Техника	70	70	70	70	80	80
5	Тактика	30	30	30	30	60	60
6	Интегральная подготовка и уч. игры	61	60	50	50	78	68
7	Экзамены	30	30	30	30	10	20
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	10	10

Всего: 360 360 360 360 432 432

Организация работы объединения Волейбол

Многолетний период подготовки волейболисток делится на этапы:

1. Спортивная начальная специализация

Посвящена базовой технико-тактической и физической подготовке; в этот период осуществляется освоение этапов техники и тактики без акцента на специализацию по игровым функциям; воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 13-15 лет. Группа 1-3 года обучения.

2. Углубленная тренировка

Направлена на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 16-18 лет. Группы 4-6 года обучения.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки «обучающая» и конкретная цель многолетнего процесса – подготовка высококвалифицированных волейболисток, а не узконаправленная ежегодная подготовка волейболисток к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований. Техническая и тактическая подготовка связана с совершенствованием технико-тактического мастерства. При этом следует отметить, что владение техникой игры и совершенствование технического мастерства идут параллельно с развитием физических возможностей волейболисток.

Спортивное совершенствование техники сопряжено со значительным повышением нагрузок, на фоне которых происходит выполнение упражнений. Кроме того, здесь расширяется арсенал различных способов основных технических приёмов, например, «нижней передачи», которые начинают выполнять не только из опорных исходных положений, но и в приседе, с колена, с падением- перекатом. Одной из главных задач технической подготовки на этом этапе является выработка вариативности наиболее рационального способа действий в зависимости от игровой ситуации.

Для повышения тренированности и выработки функциональной устойчивости к прогрессирующему утомлению в турнирных состязаниях, учебные занятия по совершенствованию техники следует выполнять на фоне усталости, эмоционального напряжения, шумовых раздражителей и неожиданных помех.

Использование различных методов «сочетания нагрузок и отдыха» в

технической подготовке волейболисток соотносится с периодами и этапами подготовки к соревнованиям. Метод непрерывного обучения, связанный с большим объёмом работы над техникой, целесообразно применять на начальном этапе подготовительного периода, так как здесь решается задача количественных накоплений, коррекционных поправок и качественных преобразований двигательных кондиций спортсмена. Здесь происходит проработка всего арсенала техники в меняющихся ситуационных условиях.

Метод повторно-переменной нагрузки характеризуется чередованием отдельных порций нагрузки переменной интенсивности, отражающей характер изменения физических напряжений в игровой деятельности. Данный метод обучения преимущественно используется в середине подготовительного периода. Его характерной чертой является чередование заданий в совершенствовании техники защиты и нападения.

Метод контроля-для стимуляции обучающихся, которые показывают наглядный результат изученного материала в ходе всего учебного года.

Умения и навыки

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

1 год (3лет): сочетание способов перемещения и остановок;

перекаты, падения на месте и после перемещения.

Передачи сверху двумя руками; встречная передача; через сетку в загаданную зону, стоя спиной по направлению в тройках, в прыжке вперёд-верх.

Приём снизу двумя руками брошенного через сетку. Подача с последующим перекатом. Подача в правую и левую половину площадки, нападающий удар по ходу из зон 4 и 2. Блокирование одиночного прямого нападающего удара по ходу. Ведение игры в три касания, вторую передачу выполняют игроки зон 3 и 2.

2 год (14 лет): прыжки, падения на месте и после перемещения, сочетание перемещений. Остановок, падений и прыжков.

Передачи сверху двумя руками, подачи с последующим падением.

Приём снизу двумя руками, подачи с последующим перекатом-от передачи, удара, передачи в прыжке.

Подача в правую и левую, дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки.

Нападающие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с высоких и средних по высоте, коротких и средних по расстоянию передач, слабой рукой, с переводом.

Ведение игры в нападении со второй передачи игроком передней линии, передача стоя лицом и спиной к игроку.

3 год (15 лет): перемещения на максимальной скорости в сочетании с остановками, падениями, имитацией приёмов игры в нападении и защите.

Передачи сверху двумя руками стоя лицом и спиной по направлению передачи, в прыжке.

Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя и одной рукой в опорном положении и с последующим; от подачи. Передачи в прыжке, нападающего удара.

Подача на точность.

Блокирование одиночных прямых ударов, ударов с переводом.

Игра в нападении со второй передачи игроком передней линии, вторые передачи за голову, первая передача на удар.

4 год (16 лет): Сочетание перемещений, прыжков, падений с техническими приемами в нападении и защите.

Передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию до и после перемещений с последующим нападением, спиной и в прыжке

Приём сверху и снизу в опорном положении и с последующим падением.

Подача на силу и точность.

Блокирование одиночных прямых ударов и с переводом, с удалённых от

сетки передач. Групповое блокирование.

Тактика игры со второй передачи игрока передней линии, применение групповых действий.

5 год (17 лет): Различные способы перемещения в сочетании с техническими приёмами нападения и защиты-по заданию.

Передачи: для следующих сверху двумя руками лицом и спиной по направлению, с задней линии. С отвлекающими действиями. В прыжке после имитации нападающего удара, для нападающих требование для предыдущего возраста.

Стабильное качество приёма подачи.

Нападающие удары прямой с низких, коротких, средних передач, с задней линии, с передачи за голову, удары слабейшей рукой с переводом.

Блокирование одиночное и групповое.

Подачи на точность, силу. Планирующая подача в пределы площадки.

Тактика при нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящим с 1 номера.

6 год (18 лет): Совершенствование различных видов перемещений на высоких скоростях, со сменой деятельности игры.

Передачи сверху и снизу на точность различные по скорости передачи.

Защитные действия углом назад.

Блокирование одиночное и групповое на месте и после перемещения.

Подачи по заданию тренера.

Тактика и взаимодействие игроков 1 и 2 линии при защитных действиях.

Страховка партнёров и само страховка.

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

Режим и наполняемость групп
Объединения волейбола в ЦДТ
II уровень (продвинутый)

Год обучения	Этап подготовки	Возраст	Кол. час. в нед.	Кол. час. в мес.	Кол. час. в год	Кол. человек
1	1 год II ур	12-13 лет	10	40	360	12-15
2	2 год II ур	13-14 лет	10	40	360	12-15
3	3 год II ур	14-15 лет	10	40	360	12-15
4	4 год II ур	15-16 лет	10	40	360	12-15
5	5 год II ур	16-17 лет	12	48	432	10-12
6	6 год II ур	17-18 лет	12	48	432	10-12

Учебный план график на год для групп обучения II уровня

Основные задачи этапа подготовки

- 1.Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
- 2.Развитие основных физических качеств.
- 3.Приобретение соревновательного опыта, участие в соревнованиях республики, России, ближнего зарубежья.
- 4.Овладение основами техники упражнений с мячом.
- 5.Учебные сборы.
- 6.Активный отдых (июль, август)

Учебный план-график для группы 1 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
8	Количество игр, соревнований	3	3	3	2	2	2	3	3	3

Всего: 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40

Итого: 360 часа

На конец 1-го учебного года должны знать:

1. Действующие правила соревнований по волейболу.
2. Историю рождения и развития волейбола.
3. Правило поведения, предупреждение спорт травм в спортивном зале и план эвакуации при экстренных ситуациях.
4. Соблюдение гигиены и самоконтроль.
5. Основы техники и тактики игры.

должны уметь:

1. Сочетание перемещений, прыжков, падений с техническими приёмами в нападении и защите.

- 2.Передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию после перемещений с последующим падением, спиной. в прыжке.
- 3.Приём сверху и снизу в опорном положении и с последующим падением.
- 4.Ставить блок.
- 5.Подачу точность.
- 6.Применение групповых действий.

Содержание программы для группы 1го года обучения 2го 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 игры в волейбол
- 7.Оборудование и инвентарь
- 8.Состояние и развитие волейбола
- 9.Основы техники и тактики игры
- 10.Основы методики обучения в волейбол
- 11.Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр

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: перекаты, кувырки, стойки.

3. Специальная физическая подготовка:

-прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования.

-упражнения с набивными и теннисными мячами

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

4. Техника:

-перемещения,

-подачи,

-передачи,

-нападающие удары,

-блокирование.

5. Тактика:

-умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.

-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

-первенство республики и России

- междугородные турниры.

8. 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	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
8	Количество игр.соревнований	3	3	3	2	2	2	3	3	3
Всего:		40	40	40	40	40	40	40	40	40

Итого: 360 часа

На конец 2-го учебного года должны знать:

1. Действующие правила соревнований по волейболу.
2. Историю рождения и развития волейбола.
3. Правило поведения, предупреждение спорт травм в спортивном зале и план эвакуации при экстренных ситуациях.
4. Соблюдение гигиены и самоконтроль.
5. Основы техники и тактики игры.

должны уметь:

1. Сочетание перемещений, прыжков, падений с техническими приёмами в нападении и защите.
2. Передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию после перемещений с последующим падением, спиной. в прыжке.
3. Приём сверху и снизу в опорном положении и с последующим падением.
4. Ставить блок.
5. Подачу на точность.
6. Применение групповых действий.

Содержание программы для группы 2го года обучения 2го 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. Правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники и тактики игры
10. Основы методики обучения в волейбол
11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр

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: перекаты, кувырки, стойки.

3. Специальная физическая подготовка:

-прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования.

-упражнения с набивными и теннисными мячами

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

4. Техника:

-перемещения,

-подачи,

-передачи,

-нападающие удары,

-блокирование.

5. Тактика:

-умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.

-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
- первенство республики и России
- междугородные турниры.

8. 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
8	Количество игр, соревнований	3	3	3	2	2	2	3	3	3

Всего: 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40

Итого: 360 часа

На конец 3-го учебного года должны знать:

1. Действующие правила соревнований по волейболу.
2. Историю рождения и развития волейбола.
3. Правило поведения, предупреждение спорт травм в спортивном зале и план эвакуации при экстренных ситуациях.
4. Соблюдение гигиены и самоконтроль.
5. Основы техники и тактики игры.

должны уметь:

1. Сочетание перемещений, прыжков, падений с техническими приёмами в нападении и защите.
2. Передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию после перемещений с последующим падением, спиной. в прыжке.
3. Приём сверху и снизу в опорном положении и с последующим падением.
4. Ставить блок.
5. Подачу точно.
6. Применение групповых действий.

Содержание программы для группы 3го года обучения 2го 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. Правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники и тактики игры
10. Основы методики обучения в волейбол
11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр

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: перекаты, кувырки, стойки.

3. Специальная физическая подготовка:

-прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования.

-упражнения с набивными и теннисными мячами

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

4. Техника:

-перемещения,

-подачи,

-передачи,

-нападающие удары,

-блокирование.

5. Тактика:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.
- 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
- первенство республики и России
- междугородные турниры.

8. Экзамены:

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

(Май, декабрь)

Учебный план-график для группы 4 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
8	Количество игр, соревнований	3	3	3	2	2	2	3	3	3
Всего:		40	40	40	40	40	40	40	40	40

Итого: 360 часа

На конец 4-го учебного года должны знать:

1. Действующие правила соревнований по волейболу.
2. Историю рождения и развития волейбола.
3. Правило поведения, предупреждение спорт травм в спортивном зале и план эвакуации при экстренных ситуациях.
4. Соблюдение гигиены и самоконтроль.
5. Основы техники и тактики игры.

должны уметь:

1. Сочетание перемещений, прыжков, падений с техническими приёмами в нападении и защите.

- 2.Передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию после перемещений с последующим падением, спиной. в прыжке.
- 3.Приём сверху и снизу в опорном положении и с последующим падением.
- 4.Ставить блок.
- 5.Подачу на точность.
- 6.Применение групповых действий.
- 7.Быстро применять правильное решение в игровой практике.

Содержание программы для группы 4го года обучения 2го 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.Правила игры в волейбол
- 7.Оборудование и инвентарь
- 8.Состояние и развитие волейбола
- 9.Основы техники и тактики игры
- 10.Основы методики обучения в волейбол
- 11.Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр

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, имитация блокирования.

-упражнения с набивными и теннисными мячами

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

4. Техника:

-перемещения,

-подачи,

-передачи,

-нападающие удары,

-блокирование.

5. Тактика:

-умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.

-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

-первенство республики и России

- междугородные турниры.

8. Экзамены:

-контрольные испытания по общей физической подготовке.

-контрольные испытания по технической подготовке.

(Май, декабрь)

Учебный план-график для группы 5 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
8	Количество игр, соревнований	3	3	3	2	2	2	3	3	3
Всего:		40	40	40	40	40	40	40	40	40

Итого: 432 часа

На конец 5-го учебного года воспитанники должны знать:

1. Организацию и проведение соревнований по волейболу.
2. Основу методики обучения волейболу.
3. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий волейболом.
4. Соблюдение гигиены и самоконтроль.
5. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

должны уметь:

1. Различные способы перемещения в сочетании с техническими приёмами нападения и защиты – по заданию.
2. Передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию после перемещений лицом. спиной. в прыжке.
3. Стабильное качество приёма подачи.
4. Ставить одиночный и групповой блок.
5. Подачу на силу и точность, планирующую.
6. Тактика при нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящего с 1 номера.

Содержание программы для группы 5 -го года обучения 2го 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. Правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники и тактики игры
10. Основы методики обучения в волейбол
11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр

12. Организация и проведение соревнований.

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: перекаты, кувырки, стойки

3. Специальная физическая подготовка:

-прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования.

-упражнения с набивными и теннисными мячами

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

-спортивные игры: баскетбол, футбол.

-подвижные игры и эстафеты.

4. Техника:

-перемещения,

-подачи,

-передачи,

-нападающие удары,

-блокирование.

5. Тактика:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.
- 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
- первенство республики и России
- междугородные, межрегиональные и международные турниры.

8. Экзамены:

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

(Май, декабрь)

**Календарный учебный график работы
объединения «Волейбол»
группы 5 го года обучения 2го уровня 432 часа**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата	Форма проведения	Форма контроля
1	Вводное занятие	3	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	3	3 м	1 ч 27	16.09	Учебное занятие	Наблюдение педагога
5.	Имитации нападающего удара	3	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	3	3 м	1ч 27	23.09	Учебное занятие	Наблюдение педагога
9.	Игровая практика	3		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	3	3 м	1ч 27	30.09	Учебное занятие	Наблюдение педагога
13.	Скидка	3	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	3	3 м	1ч27м	07.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
17.	Теория. Ф.К. и спорт в РФ	3	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	3	3 м	1ч 27	14.10	Состязания	Командный зачёт
21.	О.Ф.П	3	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	3	3 м	1 ч 27	21.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
25.	Передачи в парах	3	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	3	3 м	1 ч 27	28.10	Учебное занятие	Наблюдение педагога
29.	Блокирование	3	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	3		2ч 15	04.11	Игровая	Результат игр
33.	Теория: Социальное значение спорта	3	30 м	1 ч 45	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	3		2 ч 15	11.11	Учебное занятие	Наблюдение педагога
37.	Индивидуальная работа с мячом	3		2 ч 15	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	3		2 ч 15	18.11	Игровая	Результат игр
41.	Блокирование	3	3 м	2 ч 12	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	3		2 ч 15	25.11	Соревнования	Результат игр
45.	Передачи в перемещении	3		2 ч 15	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	3		2 ч 15	02.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
49.	Теория: Сведение о строении и функциях организма человека	3	30 м	1 ч 45	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	3		2 ч 15	09.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
53.	Блокирование	3	3 м	2 ч 12	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	3	3 м	2 ч 12	16.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
57.	Игровая практика	3		2 ч 15	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	3	3 м	2 ч 12	23.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
61.	Нападающий удар	3		2 ч 15	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	3		2 ч 15	30.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
65.	Скидка 2 руками	3		2 ч 15	31.12	Учебное занятие	Наблюдение педагога
66.	Теория: Влияние физ. упр. на организм занимающегося	3	30 м	1ч 45	05.01	Доклад	Устный зачёт
67.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	06.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
68.	Индивидуальная работа с мячом	3	3 м	2 ч 12	07.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
69.	Передачи в тройках	3		2 ч 15	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	3	3 м	2 ч 12	14.01	Состязания	Командный зачёт
73.	Групповые упражнения	3	3 м	2 ч 12	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	3	3 м	2 ч 12	21.01	Соревнования	Результат игр
77.	Страховка	3		2 ч 15	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	3		2 ч 15	28.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
81.	Первый приём	3		2 ч 15	30.01	Учебное занятие	Наблюдение педагога
82.	Теория: Гигиена	3	30 м	1 ч 45	02.02	Беседа	Устный зачёт
83.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	03.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
84.	Стойки и перемещения	3	3 м	2 ч 12	04.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
85..	Кистевой удар	3		2 ч 15	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		2 ч 15	11.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
89.	Передачи в парах.	3	3 м	2 ч 12	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	3		2 ч 15	18.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
93.	Игровая практика	3		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	3	3 м	2 ч 12	27.02	Учебное занятие	Наблюдение педагога
97.	Нападающий удар	3		2 ч 15	01.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
98.	Теория: Оборудование и инвентарь	3	30 м	1 ч 45	02.03	Рассказ	Устный зачёт
99.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	03.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
100.	Подача	3	3 м	2 ч 12	05.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
101.	Страховка	3		2 ч 15	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	3		2 ч 15	15.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
105.	Подвижные игры	3	3 м	2 ч 12	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	3	3 м	2 ч 12	22.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
109.	Игровая практика	3		2 ч 15	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	3		2 ч 15	29.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
113.	Подача	3		2 ч 15	30.03	Учебное занятие	Наблюдение педагога
114.	Теория: Состояние и развитие волейбола	3	30 м	1 ч 45	31.03	Рассказ	Устный зачёт
115.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	02.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
116.	Передачи на стабильность	3		2 ч 15	05.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
117.	Подача	3		2 ч 15	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	3		2 ч 15	12.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога

121.	Нижний приём	3		2 ч 15	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	3		2 ч 15	19.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
125.	Блокирование	3	3 м	2 ч 12	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	3		2 ч 15	26.04	Учебное занятие	Наблюдение педагога
129.	Теория: Основы техники и тактики игры	3	30 м	1 ч 45	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	3	3 м	2 ч 12	07.05	Учебное занятие	Наблюдение педагога
133.	Кистевой удар	3	3 м	2 ч 12	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	3		2 ч 15	17.05	Учебное занятие	Наблюдение педагога
137.	Скидка 1 рукой	3		2 ч 15	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	3		2 ч 15	24.05	Учебное занятие	Наблюдение педагога
141.	Первый приём	3		2 ч 15	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	3	9 м	2 ч 06	31.05	Подведение итогов	Результат соревнований.
	Итого:	432 ч	10 ч				

Учебный план-график для группы 6 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
8	Количество игр, соревнований	3	3	3	2	2	2	3	3	3

Всего: 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40

Итого: 432 часа

На конец 6-го учебного года воспитанники должны знать:

1. Организацию и проведение соревнований по волейболу.
2. Основу методики обучения волейболу.
3. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий волейболом.
4. Соблюдение гигиены и самоконтроль.
5. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

должны уметь:

1. Различные способы перемещения в сочетании с техническими приёмами нападения и защиты – по заданию.

- 2.Передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию после перемещений лицом. спиной. в прыжке.
- 3.Стабильное качество приёма подачи.
- 4.Ставить одиночный и групповой блок.
- 5.Подачу на силу и точность, планирующую.
- 6.Тактика при нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящего с 1 номера.

Содержание программы для группы 6 -го года обучения 2го 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 игры в волейбол
- 7.Оборудование и инвентарь
- 8.Состояние и развитие волейбола
- 9.Основы техники и тактики игры
- 10.Основы методики обучения в волейбол
- 11.Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр
- 12.Организация и проведение соревнований.

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, имитация блокирования.

-упражнения с набивными и теннисными мячами

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

-спортивные игры: баскетбол, футбол.

-подвижные игры и эстафеты.

4. Техника:

-перемещения,

-подачи,

-передачи,

-нападающие удары,

-блокирование.

5. Тактика:

-умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.

-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
- первенство республики и России
- междугородные, межрегиональные и международные турниры.

8. Экзамены:

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

(Май, декабрь)

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.

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