

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей

рассмотрена на заседании
педагогического совета
«15» 06 2023 г.
протокол № 5



Утверждаю:

Директор МОУ ДО ЦДОД

Г.В.Ерошина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность программы: спортивная

возраст детей: лет

срок реализации: 1 год.

Составитель:

Сазонов Алексей Евгеньевич

Педагог дополнительного образования

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от « » _____ 2023 г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МОУ ДО ЦДОД
_____ Г.В.Ерошина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность программы: спортивная
возраст детей: лет
срок реализации: 1 год.

Составитель:
Сазонов Алексей Евгеньевич
Педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ:

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА.....	31.
1.Введение	31.
2Направленностьпрограммы	41.3
Актуальность,педагогическаяцелесообразность,новизна	51.4
Цели и задачи образовательной программы.....	61.5.
Отличительные особенности программы.....	61.6.
Возраст детей, участвующих в реализации данной программы	71.7
Срок реализации программы	71.8
Форма и режим занятий, используемые методы и технологии.....	71.9
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности...81.10	
Формы подведения итогов реализации программы.....	92.
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙПЛАН.....	10
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	114.
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	165.
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	19
Приложение1Контрольныенормативы.....	21
Приложение2Календарно-тематическоепланирование.....	22

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

1.1.Введение

Волейбол-олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально-культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе занятий волейболом, у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Волейбол»

Разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012(последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения

Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

При составлении программы были использованы материалы, размещенные в сети интернет:

<https://yar.pfdo.ru/app/the-navigator/program/478279>

1.2 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет спортивную направленность. Резкое снижение уровня здоровья школьников происходит в настоящее время, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья (в особенности опорно-двигательного аппарата). Одной из важнейших задач нашего государства является: укрепление здоровья школьников.

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

1.3 Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна Актуальность.

Волейбол—один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения 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.

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

Новизна программы в том, что она учитывает специфику

дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

1.4 Цели и задачи образовательной программы

Цель программы: сформировать обучающихся устойчивые потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, посредством занятий волейболом.

Цель конкретизирована следующими задачами:
Обучающие:

- ☐ ☐ Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- ☐ ☐ Формирование учащимися необходимых теоретических знаний.
- ☐ ☐ Формирование двигательных качеств.

Развивающие:

- ☐ ☐ Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- ☐ ☐ Закаливание организма средствами физической культуры
- ☐ ☐ Развитие эстетических качеств (понятия «красивая осанка», «культура движений»).

Воспитательные:

- ☐ ☐ Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- ☐ ☐ Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

□ □ Воспитание моральных и волевых качеств.

1.5. Отличительные особенности программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики

обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее

современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результатов обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

1.6. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы Программа адресована обучающимся в возрасте **13-18** лет,

проявляющим интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Рекомендуемая наполняемость групп детей - 15 человек. Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

1.7. Срок реализации программы

Срок реализации программы -
1 год
Объем программы -
144 часа в год.

1.8. Форма и режим занятий, используемые методы и технологии

Форма занятий -
физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые комбинации, игра), беседы по правилам и судейству соревнований. Главная задача педагога - дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю - 4 часа. Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в

себя: ***Словесные методы:***

1. Обзорные
беседы; 2. Обсуждение игровых мо-
ментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;

2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Методы, способы и приемы стимулирования мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- ☐ Поощрение;
- ☐ Порицание;
- ☐ Создание ситуации успеха;
- ☐ Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- ☐ Познавательный интерес;

- ☐ Выполнение

творческих заданий; **Волевые методы:**

- ☐ Предъявление учебных требований;

- ☐ Информация об обязательных результатах обучения; ☐
Познавательные затруднения;

- ☐ Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- ☐

Создание ситуации взаимопомощи;

- ☐ Поиск контактов и
сотрудничества; ☐

Заинтересованность в результатах.

1.9 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения образовательной программы обучающиеся будут
знать:

- □ что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- □ как правильно распределять свою физическую нагрузку; □ □ правила игры в волейбол;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;

научатся вести счет;

Благодаря занятиям у обучающихся развиваются чувства ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные нормативы.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более

1.10 Формы входного контроля и подведения итогов реализации программы.

Программа предусматривает входной контроль, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование, которое проводится с использованием компьютеров в учебном кабинете Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста». Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает сдачу контрольных нормативов по технической, физической и игровой подготовке. Итоговый контроль проводится с целью определения степени и достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения (приложение 1).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема:	Кол- во часов всего:	Теория	Практика
----------	--------------	-------------------------------------	---------------	-----------------

1	Введение.История возникновения развитияволейбола.Правила безопасностипризанятиях волейболом. Правила игры. Понятиеогиgiene, правила	5	5	
2	Общеразвивающиеупражнения	20		20
3	Общаяфизическаяподготовка (ОФП) (Подготовительныеупражнения)	56	1	55
4	Техническаяподготовка (ТП) (Стойка игрока.Приёмы и передачимяча двумя руками снизу, двумяруками сверху. Подачиснизу. Прямые нападающиеудары.Защитные действия – блоки, страховки)	14	1	13
5	Специальнаяфизическая подготовка (СФП) (Подвижныеигры.Эстафеты).	36		36
6	Тактическаяподготовка(ТП) (Тактикаподач. Тактика передач.	9	1	8
7	Контрольно-оценочныеи	4		4
	Итого	144	8	136

3.СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ

Введение(4часа)Ис

тория возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения(20часов)

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка(ОФП)Т еория(1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика(55 часа)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах

площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номера которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым,

выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий свережкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задев мешочек или веревку ногами, становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их ногами проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются сосалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим сразу бега и перепрыгивают

через шнур. Скаждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см.

Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед ними скамией проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«Нановое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с

игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера

остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Поразив цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (13 часов)

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП) Практика (37 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Тактика подач. Тактика передач.

Правила игры в волейбол. Тактика приёмов мяча

Теория(1час)

Значение

тактическойподготовк
ив волейболе.

Практика(8часа)

1

5

4.МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Входной контроль. Основы знаний по волейболу.	беседа	литература по теме	наглядные пособия, компьютеры, проектор, экран.	Тестирование
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические камейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты;	контрольные нормативы по ОФП

3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические камейки; - гимнастическая стенка;	контрольные нормативы по СФП
--------------------------------------	--	--	--	------------------------------

	занятия; - тестирование		- перекладины; - мячи; - медболы.	
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям:	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5-6. Тактическая и интегральная подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;

	- самостоятельные занятия; - тестирование;			
7. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты;	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодиницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
3. Волейбол / Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - М., 2000.
4. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005. - 112 с.
6. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999. Марков К. К. Тренер- педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М, 1998.
9. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.02.20

образовательной деятельности под дополнительными общеобразовательными программами» (последняя редакция).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности под дополнительными общеобразовательными программами»

14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.

15. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61 с.

16. Справочник учителя физической культуры / П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

17. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция).

18. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Контрольные нормативы

Потехнической подготовки:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования). 3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
5. Подача верхняя прямая на точность.
6. Подача в прыжке на точность (в правую или левую половины площадки).
7. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
8. Нападающий удар прямой:
 - ☐ из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач; ☐ из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - ☐ из зоны 2 в зоны 1 и 2.
9. Нападающий удар переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 10. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке: 1.

Бег 30 м.

2. Бег с изменением направления (5х6 м).
 3. Прыжок в длину с места.
 4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками. 5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
 6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.
- По игровой подготовке:**

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-	Теория	Практик
1	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России.	2	2	
2	Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований.	2	2	
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки:	10		10
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки	30		30

4	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	78	2	76
	Техника владения мячом:	24		24
	- нижняя прямая подача			3
	- нижняя боковая подача			3
	- верхняя боковая подача			3
	Техника овладения мячом:	4		24
	- прием мяча снизу двумя руками			7
	- прием мяча снизу одной рукой			6
	Техника игры в нападении:	14		14
	- командные действия			6
	- система нападения со второй			

	действия–выбор места, тактика подачи, тактика передачи,			
	Тактика игры в защите: - система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита - групповые действия, взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих	14		14
				5
				4
	Специальная физическая подготовка (СФП): Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология Игры по волейболу между классами	18	1	16
			1	
5	Контрольно-оценочные	4		4
6	Итого	144	9	126

