****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел 1.** Комплекс основных характеристик…………………………………………… | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка……………………………………………………………….. | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы……………………………………………………………. | 4 |
| 1.3.Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ………………………………………………………………………………….. | 7 |
| 1.4. Планируемые результаты………………………………………………........................ | 9 |
| **Раздел 2**. Комплекс организационно-педагогических условий…………………………. | 11 |
|  2.1.Формы аттестации/вид и форма контроля…………………………………………… | 11 |
| 2.2. Оценочные материалы………………………………………………………………… | 11 |
| 2.3.Условия реализации программы …………………………………………………….... | 11 |
| 2.4. Методические материалы……………………………………………………………... | 11 |
| 2.5. Рабочая программа…………………………………………………………………….. | 15 |
| 2.5.1. Календарный учебный график………………………………………………………. | 17 |
| 2.5.2. Календарно-учебный график………………………………………………………... | 20 |
| 2.6. Список литературы и интернет ресурсы……………………………………………... | 21 |

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ;

- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МБУ ДО «Злынковская ДЮСШ»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, получение обучающимися знаний о виде спорта волейбол, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в регулярных тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

 **Новизна программы:**

- учет специфики дополнительного образования;

- охват значительно большего количества желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» детям, которые еще не начинали проходить в школе раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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

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

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

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

**Актуальность программы:** вовлечение детей в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается.

**Педагогическая целесообразность:** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

- организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей;

- формирование у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- обучение техническим приемам и правилам игры;

- обучение простейшим тактическим действиям;

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Возраст детей:** программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 7-17 лет.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, желающие заниматься избранным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год.

Учебный план рассчитан на 37 недель. Учебная нагрузка составляет 2 академических часа в неделю.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися спортивно-оздоровительного этапа; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической подготовке; распределение объемов нагрузки по разделам подготовки, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год подготовки.

Основными формами учебного процесса являются групповые, участие в школьных соревнованиях и мероприятиях.

**Условия комплектования учебных групп по волейболу**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрат****лет** | **Год обучения** | **Групы**  | **Мин. наполняемость групп** **(чел.)** | **Макс. объем нагрузки час/нед.** | **Годовая нагрузка час/нед.****недели** | **Требования** |
| 7-17 | Весь период обучения |  СОГ | 21 | 2 | 37 | Наличие медицинской справки о допуске к занятиям в избранном виде спорта |

**Способы определения результативности:**

Основной показатель работы по волейболу – выполнение в конце года программных требований.

Диагностика результатов по усвоению теоретической части программы проводится в виде тестов.

В конце учебного года (в апреле-мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

На занятиях используются различные средства физической культуры. Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Общеразвивающие упражнения используются для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности обучающихся и конкретных условий работы. Подведением итогов тренировочной деятельности являются соревнования.

Соревнования – важный компонент подготовки учащихся и ориентир для построения тренировки, а победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов программы (итоговая аттестация).

* 1. **Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Форма аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теоретические знания | 4 | 4 |  | Вопросы |
| 2. | Общефизическая подготовка | 26 | 3 | 23 | Контрольные испытания |
| 3. | Специальная физическаяподготовка | 14 | 3 | 11 |  Контрольные испытания |
| 4. | Техническая подготовка | 13 | 3 | 10 |  Контрольные испытания |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 3 | 3 |  Контрольные испытания |
| 6. | Интегральная (игровая) подготовка | 7 | 1 | 4 | Игры, соревнования |
| 7. | Итоговые занятия | 4 | 1 | 3 |  Контрольные испытания |
| 8. | Итого | 74 | 18 | 54 |  |

**Содержание учебного плана**

**Теоретические знания**

**Теоретические знания**: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

**Общая физическая подготовка**

 **Теория**: значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

 **Практика**: 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 препятствие.

**Силовые упражнения**: упражнения с отягощением для рук и для ног.

**Гимнастические упражнения**: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

**Специальная физическая подготовка**

 **Теория**: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема нападающего удара и блокирования. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.

**Практика**: 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 тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

**Техническая подготовка**

 **Теория**: специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

 **Практика**: стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.)

**Тактическая подготовка**

**Теория**: научить принимать 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.

 **Практика**: обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

**Интегральная подготовка**

**Теория**: система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой деятельности.

**Практика**: упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение).

**Итоговое занятие**

**Теория**: знание правил игры в волейбол.

**Практика**: сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Жонглирование мяча верхней передачей. Жонглирование мяча нижней передачей. Подача мяча верхняя, нападающий удар.

* 1. **Планируемые результаты программы**

К концу обучения обучающиеся должны 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;

• вести счет;

разовьют следующие качества:

• улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

• улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

• повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

• коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Формы аттестации/вид и формы контроля**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется промежуточная аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения учащихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы учащихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных соревнований.

**2.2. Оценочные материалы**

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

**2.3. Условия реализации программы**

Образовательный процесс осуществляется в спортивном зале МБОУ «Злынковской ООШ №2». Учебно-тренировочный процесс проходит в очной форме, по расписанию.

**2.4. Методические материалы**

**Методические рекомендации**

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным, силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

 Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

**Последовательность обучения стойкам и перемещениям:**

1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

**Последовательность обучения передачам мяча сверху:**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

**Последовательность обучения передачам мяча снизу:**

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

**Последовательность обучения подачам:**

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

**Последовательность обучения нападающим ударам:**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

**2.5. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол» на 2022-2023 учебный год**

**2.5.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата, неделя** | Время проведения | **Тема занятия** | **Колич****ество часов** | **Место проведения** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| 1. |  |  | **Вводное занятие.**Правила игры и соревнований по волейболу. Профессиональные заболевания и травматизм в спорте. Гигиена, знания и навыки. | 2 | СОШ №1 | Теоретическая, игровая | Разбор проведения игр |
| 2. |  |  | ОФП. Игра. Планирование и контроль спортивной тренировки. | 2 | СОШ №1 | Игровая, тренировочная | Разбор проведения игр |
| 3. |  |  | СФП. ***Контрольные испытания.*** Влияние физических упражнений на организм учащихся. | 2 | СОШ №1 | Тренировочная игровая | Разбор проведения игр |
| 4. |  |  | СФП. Гимнастические упражнения. Техника приема-передачи меча в двойках. | 2 | СОШ №1 | Тренировочная | Разбор проведения игр |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. |  |  | СФП. Развитие быстроты. Техника приема передачи мяча в движении. | 2 | СОШ №1 | Тренировочная | Игры внутри группы |
| 6. |  |  | СФП. Развитие выносливости. Техника нижней прямой подачи. Тактика расстановки. | 2 | СОШ №1 | Тактическая | Разбор проведения игр |
| 7. |  |  | СФП. Развитие силы. Товарищеская игра Техника приема и передачи мяча через сетку. Тактика перемещения при расстановке. | 2 | СОШ №1 | Техническая Тактическая | Игры внутри группы |
| 8. |  |  | Прием-передачи мяча. Развитиекоординации и ловкости. Игровые действия | 2 | СОШ №1 | Тренировочная игровая | Игры внутри группы |
| 9. |  |  | Техника верхней прямой подачи. Тактика перемещения при расстановке. | 2 | СОШ №1 | Техническая | Игры внутри группы |
| 10. |  |  | Техническая подготовка. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Техника нападающего удара. | 2 | СОШ №1 | Техническая | Разбор проведения игр |
| 11. |  |  | Техника одиночного блокирования. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Подвижные игры и эстафеты. | 2 | СОШ №1 | Игровая | Разбор проведения игр |
| 12. |  |  | ОФП. Нижняя и верхняя передача. Введение в начальные игровые ситуации. Основные стойки, перемещения иостановки. | 2 | СОШ №1 | Тренировочная | Разбор проведения игр |
| 13. |  |  | Нижняя боковая подача. Введение в начальные игровые ситуации. Верхняя передача в прыжке. | 2 | СОШ №1 | Тактическая | Разборпроведения игр |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. |  |  | Совершенствование передачи мячасверху и снизу. Двухсторонняя контрольная игра. | 2 | СОШ №1 | Тактическая | Сдача нормативов |
| 15. |  |  | Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. | 2 | СОШ №1 | Техническая игровая | Разбор проведения игр |
| 16. |  |  | Тактическая подготовка. СФП. Легко атлетические упражнения. Игры«Перестрелка», «Пионербол». | 2 | СОШ №1 | Тренировочная | Разбор проведения игр |
| 17. |  |  | ОФП. Развитие специальной ловкости и | 2 | СОШ №1 | Тренировочная | Разбор |
|  |  |  | тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Отработка игровых действий. Игра. |  2 | СОШ №1 |  | проведения игр |
| 18. |  |  | Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. | 2 | СОШ №1 | Техническая игровая | Разбор проведения игр |
| 19. |  |  | Игровая подготовка. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. | 2 | СОШ №1 | Техническая | Разбор проведения игр |
| 20 |  |  | Организация и проведение соревнований. Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах,в кругу. | 2 | СОШ №1 | Игровая | Разбор проведения игр |
| 21. |  |  | Верхняя подача мяча. Подача мяча в парах Подача мяча в стену. ОФП. Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям. | 2 | СОШ №1 | Техническая | Сдача нормативов |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. |  |  | Обучение технике приема мяча спадением Изучение падения на г/матах. Блокирование передач, нападающих ударов | 2 | СОШ №1 | Техническая | Разбор проведения игр |
| 23. |  |  | СФП. Отработка тройного блокирования. Блокирование передач, нападающих ударов | 2 | СОШ №1 | Техническая | Разбор проведения игр |
| 24. |  |  | ОФП. Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям. | 2 | СОШ №1 | Тренировочная | Игры внутри группы |
| 25. |  |  | Нападающий удар с разных зон площадки. | 2 | СОШ №1 | Техническая | Разбор проведения |
|  |  |  |  |  |  |  | игр |
| 26. |  |  | Обучение обманным ударам. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи.Скидка 2 руками, одной рукой. | 2 | СОШ №1 | Техническая | Разбор проведения игр |
| 27. |  |  | Отработка приема мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания.Нижняя и верхняя передача. Введение в начальные игровые ситуации. | 2 | СОШ №1 | Тактическая | Разбор проведения игр |
| 28. |  |  | Общая физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя боковая подача. Введение в начальные игровые ситуации. | 2 | СОШ №1 | Тренировочная | Разбор проведения игр |
| 29. |  |  | Верхняя передача в прыжке. Игра. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. | 2 | СОШ №1 | Тактическая игровая | Игры внутри группы |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. |  |  | Двухсторонняя контрольная игра. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. | 2 | СОШ №1 | Тренировочная игровая | Игры внутри группы |
| 31. |  |  | ОФП. Легко - атлетические упражнения. | 2 | СОШ №1 | Тренировочная | Игры внутри группы |
| 32. |  |  | Игры «Перестрелка». Игровая подготовка. | 2 | СОШ №1 | Тренировочная | Товарищеские игры |
| 33. |  |  | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Игра. | 2 | СОШ №1 | Тренировочная игровая | Разбор проведения игр |
| 34 |  |  | Организация и проведение соревнований. Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах,в кругу. | 2 | СОШ №1 | Игровая | Разбор проведения игр |
| 35 |  |  | **Контрольно-переводные нормативы по ОФП.** | 2 | СОШ №1 | Тренировочная | Сдача нормативов |
| 36 |  |  | Общая физическая подготовка. Легко - атлетические упражнения. | 2 | СОШ №1 | Тренировочная |  |
| 37 |  |  | Учебно-тренировочная игра. | 2 | СОШ №1 | Игровая | Разбор проведения игр. |
| **Итого:** | **74** |  |  |  |

**2.5.2. Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Год обучения по программе | 1 |
| Общее количество часов по программе | 74 |
| Дата начала обучения по программе в нынешнем году | 01.09.2020 |
| Дата окончания обучения по программе в нынешнем году | 31.05.2021 |
| Общее количество учебных недель | 37 |
| Режим занятий (периодичность и продолжительность) | 1 раз в неделю 2 часа |
| Продолжительность каникул | 1-8 января 2022 года |
| Сроки проведения аттестации | Промежуточная аттестация – декабрь 2022 года |

**2.6. Список литературы и интернет-ресурсы**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.

2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.:

«Физкультура и спорт», 1988.

3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа 1989 г.

4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.

5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988

6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

7. Ю.Д.Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г

8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М. 9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Приказ Министерства просвещения Российской федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей" 6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК641/09 "О направлении методических рекомендаций"