МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрено на заседании
педагогического совета:
Протокол № 1
От «_4_» сентября 2023г

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦВР»
Нуриев Д.Д.
Приказ № 61 от «4» сентября 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«МИР ВОЛЕЙБОЛА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 3 года (432 часа)

Автор-составитель:
Гильмутдинов Ильназ Зуфарович,
педагог дополнительного образования

Балтаси 2023

Информационная карта образовательной программы

1.	**Образовательная организация**	*МБУДО «Центр внешкольной работы» Балтасинского муниципального района РТ*
2.	**Полное название программы**	*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир волейбола»*
3.	**Направленность программы**	*Физкультурно-спортивная*
4.	**Сведения о разработчиках**	
4.1	ФИО, должность	Гильмутдинов Ильназ Зуфарович педагог дополнительного образования
5	**Сведения о программе:**	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	11-15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая, групповая
5.4	Цель программы	1. Повышение уровня физического развития подростков; 2. Подготовка спортивного резерва.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Базовый уровень: Этап начальной подготовки 1 года обучения; Тренировочный 2 года обучения; Этап совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения;
6.	**Формы и методы образовательной деятельности**	Формы организации деятельности: - групповая; - индивидуально-групповая Методы обучения: - словесные (рассказ, объяснение) - наглядные (показ приемов) -практические (тренировка, самостоятельная работа)

7.	**Формы мониторинга результативности**	Зачет обучающихся по следующим предметным областям: - общая и специальная физическая подготовка; - технико-тактическая подготовка; - подвижные игры и другие виды спорта.
8.	**Результативность реализации программы**	1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями; 2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья; 3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены; 4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям волейбол и к здоровому образу жизни; 5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.
9.	**Дата утверждения и последней корректировки программы**	
10.	**Рецензенты**	

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Информационная карта образовательной программы	**2**
2	Пояснительная записка	**5**
3	Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	**11**
4	Учебно - тематический план 1 –го года обучения	**14**
5	Содержание программы первого года обучения	**15**
6	Ожидаемые результаты 1 –го года обучения	**17**
7	Учебно - тематический план 2 –го года обучения	**18**
8	Содержание программы второго года обучения	**19**
9	Ожидаемые результаты 2 –го года обучения	**22**
10	Учебно - тематический план 3 –го года обучения	**22**
11	Содержание программы третьего года обучения	**23**
12	Ожидаемые результаты 3 –го года обучения	**25**
13	Методическое обеспечение программы	**26**
14	Список литературы	**30**
15	Приложение	**32**

П о я с н и т е л ь н а я з а п и с к а

Нормативные документы, используемые при разработке программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мир волейбола» для 5-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями), (ред.29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» -статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4, статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; статья 75 пункты 1-5, статья 76;
2. План мероприятий на 2022-2024 годы (I этап) по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”);
4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей»;

8. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Конвенция ООН о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);

11. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врачаРоссийской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

12. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены 26.03.2021 № 209);

13. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89.

14. Устав МБУДО «ЦВР».

15. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
17. Положение МБУДО ЦВР «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога.

Программа «Мир волейбола» включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения. 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, является 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 силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, 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 приобретенными 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.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 11-15 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15-18 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

Цель занятий – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

Задачи:

образовательные:

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;

2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;

2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

3 - развитие основных физических качеств;

4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных 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 учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые

требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

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

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного 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 приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты
Стартовый	**Предметные:** усвоение правил техники безопасности; обучение основным техникам и овладение различными видами технического творчества; умению применять полученные знания; умение работать опорными схемами, правила работы инструментами, изучение терминологии.	Наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация.	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	Метапредметные: умение оценивать правильность, самостоятельно контролировать выполнение последовательности; организованность; общительность; самостоятельность.	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	Личностные: формирование нравственных качеств личности; развитие навыков сотрудничества; формирование устойчивого, познавательного интереса.	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
Базовый	1. Предметный: Предварительный	1. Сдача контрольно-вступительных	1.Сдача контрольно-	3 уровневая шкала

	(начало обучения по программе); 2. Промежуточный (1 полугодие – декабрь, 2 полугодие – апрель-май); 3. Итоговый по окончанию курса обучения;	зачетов; 2. Прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; Выявление пробелов в усвоении программы; 3. Усвоение курса программы за учебный год;	вступительных зачетов; 2. Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта-волейбол, тестов; 3. Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта-волейбол, тестов;	(высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	Метапредметные: 1.Предварительный(начало обучения по программе) 2. Промежуточный (1 полугодие – декабрь, 2 полугодие – апрель-май); 3. Итоговый по окончанию курса обучения;	Лонгитюдное наблюдение	Выявление: 1.Информационно-коммуникативной компетентности; 2. Ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. Освоение социальных норм, правил поведения;	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	Личностные: 1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (1 полугодие – декабрь, 2 полугодие – апрель-май); 3. Итоговый по окончанию курса обучения;	Лонгитюдное наблюдение	Выявление: 1.Информационно-коммуникативной компетентности; 2. Ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. Освоение социальных норм, правил поведения;	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
Продвинуты	**Предметные:** применение полученных знаний	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая	Наглядно-практический, словесный,	3 уровневая шкала (высокий

й	из разных областей на соревнованиях; креативность в выполнении практических заданий; осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	уровневая дифференциация.	уровень, средний уровень, низкий уровень)
	Метапредметные: развитие умения самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться информационном пространстве познавательных творческих навыков; организованность; общительность; самостоятельность; инициативность	Логические и проблемные задания, портфолио учащегося; творческие задания; наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технологический; проективный; частично-поисковый;	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	Личностные: развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения; умение видеть свои достоинства и недостатки; уважать себя и других; верить в успех			3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы первого года обучения

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1. Теоретические знания (30 ч.)						
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	История развития волейбола	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Гигиена волейболиста	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Техническая подготовка	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
2. Практические занятия (114ч.)						
2.1	Техническая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.2	Тактическая подготовка	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Правила игры в волейбол	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
2.4	Общая физическая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Контрольные испытания	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Контрольные игры и судейская практика	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревнования. Участие в соревнованиях	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа

	различного уровня. Судейство во время игры					
Итого часов 144						

Содержание программы первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. (2 ч.)

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. (2 ч.)

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. (2 ч.)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста. (2 ч.)

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. (44 ч.)

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,

- блокирование.

6. Тактическая подготовка. (46 ч.)

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- 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.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
  прием подачи,
  передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. (2 ч.)

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. (22 ч.)

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.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка. (14 ч.)

- 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.

10. Контрольные испытания. (4 ч.)

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. (2 ч.)

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры. (2 ч.)

Ожидаемые результаты к концу первого года обучения

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;

3. Подготовка к участию в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу;

4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;

5. Решение проблемы занятости в свободное время;

6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы второго года обучения

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1. Теоретические знания (30 ч.)						
1.1	Овладение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	Освоение и совершенствование техники приема и передачи мяча.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Развитие координационных способностей	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Развитие выносливости	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
2. Практические занятия (114 ч.)						
2.1	Развитие скоростных и скоростно-силовых	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа

	способностей.					
2.2	Освоение техники верхней прямой подачи.	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Освоение техники нижней прямой подачи.	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
2.4	Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара.	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Освоение тактики игры.	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Знания о физической культуре.	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
Итого часов 144						

Содержание программы второго года обучения

1.Овладение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. (10 ч.)

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных

элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Освоение и совершенствование техники приема и передачи мяча. (20 ч.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (6 ч.)

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (20 ч.)

(ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости (10 ч.)

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6.Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. (10 ч.)

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Верхняя передача над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые

упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7.Освоение техники нижней прямой подачи. (4 ч.)

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Нижняя прямая подача через сетку.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи. Прием мяча отраженного сеткой.

8.Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара (20 ч.)

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

9.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей (6 ч.)

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10.Освоение тактики игры (34 ч.)

Тактика свободного нападения,

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Позиционное нападение с изменением позиций.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

11.Знания о физической культуре. (2 ч.)

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры. (2 ч.)

Ожидаемые результаты к концу второго года обучения

1. Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.

2. Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.

3. Совершенствовать навыки нападающего удара.

4. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.

5. Выполнять подачу мяча через сетку сверху.

6. Освоить навыки одиночного блокирования.

7. Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.

Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1. Теоретические знания(30 ч.)						
1.1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Развитие координационных способностей	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Развитие выносливости	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
2. Практические занятия(114 ч.)						
2.1	Развитие скоростных и скоростно-силовых	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа

	способностей.					
2.2	Освоение техники верхней подачи.	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Правила игры в волейбол	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
2.4	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Совершенствование тактики игры.	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Знания о физической культуре.	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Овладение организаторскими умениями.	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревновательная подготовка.	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
Итого часов 144						

Содержание программы третьего года обучения

1.Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек (10 ч.)

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2.Совершенствование техники приема и передачи мяча (20 ч.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.

3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (4 ч.)

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4.Развитие координационных способностей(10 ч.)

(ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5.Развитие выносливости (10 ч.)

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6.Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. (10 ч.)

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7.Освоение техники верхней подачи. (10 ч.)

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.

8.Совершенствование техники прямого нападающего удара. (20 ч.)

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Варианты нападающего удара через сетку.

9.Совершенствование техники защитных действий. (20 ч.)

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

10.Совершенствование тактики игры. (20 ч.)

Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11.Знания о физической культуре. (4 ч.)

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12.Овладение организаторскими умениями. (2 ч.)

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

13. Соревновательная подготовка. (4 ч.)

Ожидаемые результаты к концу третьего года обучения

1. Владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара.
2. Уметь подавать мяч через сетку сверху.
3. Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.
4. Владеть в совершенстве групповым блокированием.
5. Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.

Методическое обеспечение программы

№	Раздел или тема занятия	Материалы, оборудование	Дидактический информационный, справочный материалы, на различных носителях
	1 год обучения (теория)		
1	Физическая культура и спорт в России	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Наглядный материал
2	История развития волейбола	Плакаты, презентации	Интернет ресурсы
3	Влияние физических упражнений на организм человека	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Интернет ресурсы
4	Гигиена волейболиста	Плакаты, презентации	Сайты интернет
5	Техническая подготовка	Плакаты, презентации	Фрагменты источников
	1 год обучения (практика)		
6	Техническая подготовка	Схемы, мячи на каждого обучающего	Литература, схемы, справочные материалы
7	Тактическая подготовка	Схемы, мячи на каждого обучающего	Литература, схемы, справочные материалы
8	Правила игры в волейбол	Оборудование и инвентарь	Интернет ресурсы
9	Общая физическая подготовка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Наглядный материал
10	Специальная физическая подготовка	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Наглядный материал
11	Контрольные испытания	Таблица, тест, мячи	Интернет ресурсы
12	Контрольные игры и судейская практика	Таблица, тест, мячи	Наглядный материал

13	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	Оборудование и инвентарь	Наглядный материал
	2 год обучения (теория)		
1	Овладение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Наглядный материал
2	Освоение и совершенствование техники приема и передачи мяча.	Плакаты, презентации	Интернет ресурсы
3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Интернет ресурсы
4	Развитие координационных способностей	Плакаты, презентации	Сайты интернет
5	Развитие выносливости	Плакаты, презентации	Фрагменты источников
	2 год обучения (практика)		
6	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Схемы, мячи на каждого обучающего	Литература, схемы, справочные материалы
7	Освоение техники верхней прямой подачи.	Схемы, мячи на каждого обучающего	Литература, схемы, справочные материалы
8	Освоение техники нижней прямой подачи.	Оборудование и инвентарь	Интернет ресурсы
9	Освоение и совершенствование техники прямого	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Наглядный материал

	нападающего удара.		
10	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Схемы, мячи на каждого обучающего	Литература, схемы, справочные материалы
11	Освоение тактики игры.	Схемы, мячи на каждого обучающего	Литература, схемы, справочные материалы
12	Знания о физической культуре.	Оборудование и инвентарь	Интернет ресурсы
13	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	Оборудование и инвентарь	Наглядный материал
	3 год обучения (теория)		
1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Наглядный материал
2	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Плакаты, презентации	Интернет ресурсы
3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Интернет ресурсы
4	Развитие координационных способностей	Плакаты, презентации	Сайты интернет
5	Развитие выносливости	Плакаты, презентации	Интернет ресурсы

	3 год обучения (практика)		
6	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Схемы, мячи на каждого обучающего	Литература, схемы, справочные материалы
7	Освоение техники верхней подачи.	Схемы, мячи на каждого обучающего	Литература, схемы, справочные материалы
8	Правила игры в волейбол	Оборудование и инвентарь	Интернет ресурсы
9	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Наглядный материал
10	Совершенствование тактики игры.	Схемы, мячи на каждого обучающего	Литература, схемы, справочные материалы
11	Знания о физической культуре.	Схемы, мячи на каждого обучающего	Литература, схемы, справочные материалы
12	Овладение организаторскими умениями.	Оборудование и инвентарь	Интернет ресурсы
13	Соревновательная подготовка.	Оборудование и инвентарь	Наглядный материал

Список литературы

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.

2. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.

3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.

4. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.

Учебно-методические обеспечение программы

1. Учебно-методические пособия;

2.Дидактический материал;

3. Тесты для проверки теоретических знаний;

4. Учебные фильмы и видеоматериалы;

5. Диагностика уровня усвоения программы;

6. Положения о соревнованиях по волейболу;

7. Оборудования.

Приложение

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на 1-ой год обучения

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа, практика	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	Спортзал	Опрос
2				Беседа, практика	2	Сведения о строении и функциях организма.	Спортзал	Опрос
3				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Практич. работа
4				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Спортзал	Практич. работа
5				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Практич. работа
6				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Спортзал	Практич. работа
7				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Пас предплечьями в движении.	Спортзал	Практич. работа
8				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Пас предплечьями в движении.	Спортзал	Практич. работа
9				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	Спортзал	Практич. работа
10				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Практич. работа
11				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Контрольные игры и испытания.	Спортзал	Практич. работа
12				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Практич. работа

13				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	Спортзал	Практич. работа
14				Беседа, практика	2	Техника нападения. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Практич. работа
15				Беседа, практика	2	Техника нападения. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Практич. работа
16				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	Спортзал	Практич. работа
17				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Боковая подача.	Спортзал	Практич. работа
18				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Подача и пас предплечьями.	Спортзал	Практич. работа
19				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Верхняя подача.	Спортзал	Практич. работа
20				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Практич. работа
21				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	Спортзал	Практич. работа
22				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Нацеленная подача.	Спортзал	Практич. работа
23				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Передача сверху.	Спортзал	Практич. работа
24				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Практич. работа
25				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Практич. работа
26				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Передача – перемещение - передача.	Спортзал	Практич. работа
27				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Практич. работа
28				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Передача сверху.	Спортзал	Практич. работа
29				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Игра «На подачах - вся	Спортзал	Практич. работа

						команда».		
30				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Передача безадресного мяча.	Спортзал	Практич. работа
31				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Практич. работа
32				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Передача – перемещение - передача.	Спортзал	Практич. работа
33				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	Спортзал	Практич. работа
34				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Практич. работа
35				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Перемещений по сигналу.	Спортзал	Практич. работа
36				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Высокая пристрельная передача.	Спортзал	Практич. работа
37				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Практич. работа
38			.	Беседа, практика	2	Тактика нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Практич. работа
39			.	Беседа, практика	2	Тактика нападения. Подача, пас предплечьями и второй пас.	Спортзал	Практич. работа
40				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Игра “Кому принимать подачу?”	Спортзал	Практич. работа
41				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Верхняя подача.	Спортзал	Практич. работа
42				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Игра “Круг за кругом”.	Спортзал	Практич. работа
43				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Практич. работа
44				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Передача сверху. (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).	Спортзал	Практич. работа
45				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Практич. работа

46				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Практич. работа
47			.	Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Передача – перемещение - передача.	Спортзал	Практич. работа
48				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Верхняя подача.	Спортзал	Практич. работа
49			.	Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Практич. работа
50				Беседа, практика	2	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Практич. работа
51				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные действие.	Спортзал	Практич. работа
52				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Практич. работа
53				Беседа, практика	2	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Практич. работа
54				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.	Спортзал	Практич. работа
55			.	Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.	Спортзал	Практич. работа
56				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Спортзал	Практич. работа
57				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”.	Спортзал	Практич. работа
58				Беседа, практика	2	Тактика защиты. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Практич. работа
59				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Практич. работа
60				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Пас в движении. Подача с лицевой линии.	Спортзал	Практич. работа
61				Беседа, практика	2	Тактика защиты. Игра “Берем игру на себя”.	Спортзал	Практич. работа
62				Беседа,	2	Специальная физическая	Спортзал	Практич.

				практика		подготовка. Передача-перемещение-передача.		работа
63				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Высокий пас назад.	Спортзал	Практич. работа
64				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Спортзал	Практич. работа
65				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Передача-перемещение - передача.	Спортзал	Практич. работа
66				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты реакции, наблюдательности.	Спортзал	Практич. работа
67				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Разбег перед атакой.	Спортзал	Практич. работа
68			.	Беседа, практика	2	Тактика защиты. Игра” Кому принимать подачу”.	Спортзал	Практич. работа
69			.	Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Замедленный удар в центр площадки.	Спортзал	Практич. работа
70			.	Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Подача, пас предплечьями и второй пас.	Спортзал	Практич. работа
71				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.	Спортзал	Практич. работа
72				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Оценка игровых достижений.	Спортзал	Практич. работа

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на 2-ой год обучения

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа, практика	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	Спортзал	Опрос
2				Беседа, практика	2	Сведения о строении и функциях организма.	Спортзал	Опрос
3				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Практич. работа
4				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Спортзал	Практич. работа
5				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Практич. работа
6				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Спортзал	Практич. работа
7				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Пас предплечьями в движении.	Спортзал	Практич. работа
8				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Пас предплечьями в движении.	Спортзал	Практич. работа
9				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	Спортзал	Практич. работа
10				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Практич. работа
11				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Контрольные игры и испытания.	Спортзал	Практич. работа
12				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Практич. работа
13				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация	Спортзал	Практич. работа

						нападающего удара.		
14				Беседа, практика	2	Техника нападения. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Практич. работа
15				Беседа, практика	2	Техника нападения. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Практич. работа
16				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	Спортзал	Практич. работа
17				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Боковая подача.	Спортзал	Практич. работа
18				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Подача и пас предплечьями.	Спортзал	Практич. работа
19				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Верхняя подача.	Спортзал	Практич. работа
20				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Практич. работа
21				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	Спортзал	Практич. работа
22				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Нацеленная подача.	Спортзал	Практич. работа
23				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Передача сверху.	Спортзал	Практич. работа
24				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Практич. работа
25				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Практич. работа
26				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Передача – перемещение - передача.	Спортзал	Практич. работа
27				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Практич. работа
28				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Передача сверху.	Спортзал	Практич. работа
29				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Игра «На подачах - вся команда».	Спортзал	Практич. работа
30				Беседа,	2	Техника защиты и нападения. Передача безадресного мяча.	Спортзал	Практич.

				практика				работа
31				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Практич. работа
32				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Передача – перемещение - передача.	Спортзал	Практич. работа
33				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	Спортзал	Практич. работа
34				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Практич. работа
35				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Перемещений по сигналу.	Спортзал	Практич. работа
36				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Высокая пристрельная передача.	Спортзал	Практич. работа
37				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Практич. работа
38			.	Беседа, практика	2	Тактика нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Практич. работа
39			.	Беседа, практика	2	Тактика нападения. Подача, пас предплечьями и второй пас.	Спортзал	Практич. работа
40				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Игра “Кому принимать подачу?”	Спортзал	Практич. работа
41				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Верхняя подача.	Спортзал	Практич. работа
42				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Игра “Круг за кругом”.	Спортзал	Практич. работа
43				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Практич. работа
44				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Передача сверху. (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).	Спортзал	Практич. работа
45				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Практич. работа
46				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Практич. работа

47			.	Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Передача – перемещение - передача.	Спортзал	Практич. работа
48				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Верхняя подача.	Спортзал	Практич. работа
49			.	Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Практич. работа
50				Беседа, практика	2	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Практич. работа
51				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные действие.	Спортзал	Практич. работа
52				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Практич. работа
53				Беседа, практика	2	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Практич. работа
54				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.	Спортзал	Практич. работа
55			.	Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.	Спортзал	Практич. работа
56				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Спортзал	Практич. работа
57				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”.	Спортзал	Практич. работа
58				Беседа, практика	2	Тактика защиты. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Практич. работа
59				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Практич. работа
60				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Пас в движении. Подача с лицевой линии.	Спортзал	Практич. работа
61				Беседа, практика	2	Тактика защиты. Игра “Берем игру на себя”.	Спортзал	Практич. работа
62				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Передача-перемещение-передача.	Спортзал	Практич. работа
63				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Высокий пас назад.	Спортзал	Практич. работа

64				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Спортзал	Практич. работа
65				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Передача-перемещение - передача.	Спортзал	Практич. работа
66				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты реакции, наблюдательности.	Спортзал	Практич. работа
67				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Разбег перед атакой.	Спортзал	Практич. работа
68			.	Беседа, практика	2	Тактика защиты. Игра” Кому принимать подачу”.	Спортзал	Практич. работа
69			.	Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Замедленный удар в центр площадки.	Спортзал	Практич. работа
70			.	Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Подача, пас предплечьями и второй пас.	Спортзал	Практич. работа
71				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.	Спортзал	Практич. работа
72				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Оценка игровых достижений.	Спортзал	Практич. работа

.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на 3-ой год обучения

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа, практика	2	Физическая культура и спорт в мире. История возникновения волейбола.	Спортзал	Опрос
2				Беседа, практика	2	Сведения о строении и функциях организма.	Спортзал	Опрос
3				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Практич. работа
4				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Спортзал	Практич. работа
5				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Практич. работа
6				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Спортзал	Практич. работа
7				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Пас предплечьями в движении.	Спортзал	Практич. работа
8				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Пас предплечьями в движении.	Спортзал	Практич. работа
9				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	Спортзал	Практич. работа
10				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Практич. работа
11				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Контрольные игры и испытания.	Спортзал	Практич. работа
12				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Практич. работа
13				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация	Спортзал	Практич. работа

						нападающего удара.		
14				Беседа, практика	2	Техника нападения. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Практич. работа
15				Беседа, практика	2	Техника нападения. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Практич. работа
16				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	Спортзал	Практич. работа
17				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Боковая подача.	Спортзал	Практич. работа
18				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Подача и пас предплечьями.	Спортзал	Практич. работа
19				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Верхняя подача.	Спортзал	Практич. работа
20				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Практич. работа
21				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	Спортзал	Практич. работа
22				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Нацеленная подача.	Спортзал	Практич. работа
23				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Передача сверху.	Спортзал	Практич. работа
24				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Практич. работа
25				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Практич. работа
26				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Передача – перемещение - передача.	Спортзал	Практич. работа
27				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Практич. работа
28				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Передача сверху.	Спортзал	Практич. работа
29				Беседа, практика	2	Техника защиты и нападения. Игра «На подачах - вся команда».	Спортзал	Практич. работа
30				Беседа,	2	Техника защиты и нападения. Передача безадресного мяча.	Спортзал	Практич.

				практика				работа
31				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Практич. работа
32				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Передача – перемещение - передача.	Спортзал	Практич. работа
33				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	Спортзал	Практич. работа
34				Беседа, практика	2	Тактика нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Практич. работа
35				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Перемещений по сигналу.	Спортзал	Практич. работа
36				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Высокая пристрельная передача.	Спортзал	Практич. работа
37				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Практич. работа
38			.	Беседа, практика	2	Тактика нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Практич. работа
39			.	Беседа, практика	2	Тактика нападения. Подача, пас предплечьями и второй пас.	Спортзал	Практич. работа
40				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Игра “Кому принимать подачу?”	Спортзал	Практич. работа
41				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Верхняя подача.	Спортзал	Практич. работа
42				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Игра “Круг за кругом”.	Спортзал	Практич. работа
43				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Практич. работа
44				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Передача сверху. (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).	Спортзал	Практич. работа
45				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Практич. работа
46				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Практич. работа

47			.	Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Передача – перемещение - передача.	Спортзал	Практич. работа
48				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Верхняя подача.	Спортзал	Практич. работа
49			.	Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Практич. работа
50				Беседа, практика	2	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Практич. работа
51				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Индивидуальныедействие.	Спортзал	Практич. работа
52				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Практич. работа
53				Беседа, практика	2	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Практич. работа
54				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.	Спортзал	Практич. работа
55			.	Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.	Спортзал	Практич. работа
56				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Спортзал	Практич. работа
57				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”.	Спортзал	Практич. работа
58				Беседа, практика	2	Тактика защиты. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Практич. работа
59				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Практич. работа
60				Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Пас в движении. Подача с лицевой линии.	Спортзал	Практич. работа
61				Беседа, практика	2	Тактика защиты. Игра “Берем игру на себя”.	Спортзал	Практич. работа
62				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Передача-перемещение-передача.	Спортзал	Практич. работа
63				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Высокий пас назад.	Спортзал	Практич. работа

64				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Спортзал	Практич. работа
65				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Передача-перемещение - передача.	Спортзал	Практич. работа
66				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты реакции, наблюдательности.	Спортзал	Практич. работа
67				Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Разбег перед атакой.	Спортзал	Практич. работа
68			.	Беседа, практика	2	Тактика защиты. Игра” Кому принимать подачу”.	Спортзал	Практич. работа
69			.	Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Замедленный удар в центр площадки.	Спортзал	Практич. работа
70			.	Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Подача, пас предплечьями и второй пас.	Спортзал	Практич. работа
71				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.	Спортзал	Практич. работа
72				Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Оценка игровых достижений.	Спортзал	Практич. работа