

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
от «10» июня 2024 года
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор
«Юбилейная»
от «10» июня 2024 года

 И. Денилова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (276 часов)

Возрастная категория: 5-18 лет

Форма обучения: очная

Состав группы: от 10 до 30 человек

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 11694

Авторы программы:

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;
Петров Анатолий Константинович – тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;
Дуда Алена Борисовна – тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

г. Краснодар, 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1 Пояснительная записка

Занятия физической культурой и спортом является неотъемлемой частью современной жизни. Двигательная активность и оздоровление организма является одним из самых важных, доступных и естественных видов деятельности, и именно здесь закладываются первые навыки индивидуального труда; умение подходить к постановке и решению двигательных задач, воспитываются организованность, ответственность, добросовестность и умение работать как индивидуально (самостоятельно), так и в коллективе, что играет немаловажную роль в процессе социализации и выработке позитивных личностных качеств обучающихся.

Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к спорту, развитию своих способностей, мог овладеть начальными умениями и навыками в волейболе, самореализоваться в спорте, научиться и пристраститься к здоровому образу жизни, разработана программа, направленная на спортивно-оздоровительное развитие обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

4. Федеральный приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. №11);

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018 г. № 3);

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ;

9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 19 марта 2020 г.;

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 2020 г.;

11. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ ДО СШ

«Юбилейная»;

12. Устав МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

1.1.1 Направленность программы.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная, в том числе направлена на обучение и становление двигательной активности применительно к виду спорта - волейбол.

1.1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что она является модульной и разработана для обучающихся, которые сами стремятся заниматься волейболом. При этом дети не только разного возраста и пола, но и имеют разные стартовые способности. Педагог впервые работает с разновозрастной группой обучающихся. В данных условиях наша программа - это механизм, который определяет содержание обучения двигательным навыкам детей школьного возраста, методы работы педагога по формированию и развитию умений и навыков, приемы воспитания юных игроков в волейбол.

Актуальность программы. Современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Двигательная активность является основным элементом развития ребенка, начиная с самых первых дней жизни. С раннего возраста дети чувствуют потребность в движении, в двигательном общении, испытывают тягу к занятиям спортом и физической культурой.

Именно в период детства важно реализовать потенциал ребенка, сформировать физические навыки, приобщить детей к коллективу, которые способствует развитию творческого и спортивного мышления. Каждый ребенок находит возможность для самовыражения личности через различные виды деятельности. И спорт, а в данном случае вид спорта волейбол, дает возможность наиболее полно заявить о себе как о личности.

Педагогическая целесообразность. Занятия в МБОУ ДО СШ

«Юбилейная» на отделении волейбола - это то место, где можно пообщаться со сверстниками, увлеченными этим видом спорта, вместе преодолеть комплексы и неуверенность в себе, развивать физические качества, способности и навыки, которые помогут непосредственно пригодиться не только в спорте, но и в жизни. В результате занятий ребёнок научится работать в коллективе, раскрыть и проявить свои лучшие качества.

Программа способствует:

- утверждению здорового образа жизни учащихся;
- физическому воспитанию и развитию учащихся;
- развитию физических способностей и навыков, которые позволят успешно закончить обучение по программе. Перейти на базовый уровень подготовки МБОУ ДО СШ «Юбилейная» отделения волейбола.

Основными формами и методами в работе с учащимися являются рассказ, объяснение, показ, упражнение, методы стимулирования, репродуктивный, объяснительно-иллюстративный.

1.1.3 Отличительные особенности данной программы:

Особенность данной программы является ее двух модульный состав. Модуль **Подготовительный**, дает возможность обучающимся ознакомиться с теоретическими и практическими начальными навыками и понятиями волейбола. Учащиеся изучают простейшие двигательные волейбольные действия. Развивается желание заниматься волейболом. Даются базовые понятия здорового образа жизни и гигиены. Этот этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Модуль **Интенсивный**, позволяет выявить детей, более склонных к занятиям спортом и волейболом в частности, за счет углубления изучения технических особенностей данного вида спорта и увеличения объема двигательных задач.

Адресат программы. Адресатом программы являются дети школьного возраста 7-18 лет, имеющие выраженные двигательные способности и обладающие интересом к активной игровой деятельности.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица 7-18 лет без предъявления требований к уровню образования, предоставившие **справку врача-педиатра с обязательным указанием группы здоровья (1 или 2 группа) для лиц желающих заниматься физической культурой и спортом в образовательной организации**, на основании регистрации в АИС «Навигатор дополнительного образования Краснодарского края» и заявления родителей (законных представителей). Специального отбора не производится.

1.1.4 Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная, при сформировавшемся запросе дистанционная (электронная форма с применением дистанционных технологий).

Режим занятий.

Общее количество часов: 276. Количество часов в неделю – 6.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

При очной форме продолжительность одного занятия может составлять 1 или 2 академических часа.

При 2-х часовом занятии перерыв между академическими часами составляет 5 минут.

При реализации программы в электронной форме с применением дистанционных технологий продолжительность занятий в сети Интернет составляет 20 минут (младшие школьники) и 30 мин (средние и старшие школьники) при теоретической подготовке. Перерыв между занятиями составляет не менее 10 мин.

Продолжительность занятия соответствует нормам СанПиН 2.43648-20 и Методическим рекомендациям по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 19 марта 2020 г.

1.1.5 Особенности организации образовательного процесса:

Программа разработана на основе модульного подхода (ФЗ №273, ст.13, п.3; Порядок №196, п.10), каждый из которых представляет собой относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы). Все модули программы взаимосвязаны друг с другом и объединены единой целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Содержание каждого модуля формируется с учетом сохранения преемственности образовательных частей.

Программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации.

Состав группы – постоянный, в группе обучаются учащиеся, желательно одного возраста (для формирования команды) но и разных возрастных категорий, занятия – групповые.

Количество детей в группе – 15-20 человек.

Увеличение нагрузки соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом более равномерно распределяется сама нагрузка.

Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия со всем составом учебной группы, по подгруппам.

Виды учебных занятий следующие:

- Учебное занятие.
- Занятие-игра.
- Мастер-класс.

1.1.6 Уровни содержания программы, объём и сроки ее реализации **Срок реализации программы – 1 год.**

Программа «Волейбол» имеет *ознакомительный* уровень, т.к. на этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники волейбола. Она формирует у учащихся интерес, мотивацию к выбранному виду спорта; расширяет спектр специализированных знаний для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций:

общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных.

Запланированное количество часов обучения по образовательным модулям:

Модуль «Подготовительный» – 200 часов;

Модуль «Интенсивный» – 76 часов;

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям волейболом в спортивно-оздоровительных группах.

1.2.1 Цель достигается решением ведущих взаимосвязанных задач, реализующихся на основе развития двигательной активности учащихся.

Задачи программы:

Образовательные (предметные)–

- развитие физических качеств учащихся посредством волейбола, овладение двигательными навыками;
- привить навыки спортивной гигиены;
- ознакомление и выполнение Правил поведения в спортивных сооружениях и на спортивных мероприятиях;
- овладение простейшими приемами работы с мячом, техникой перемещений, стойки и т.д.

Личностные:

- развитие физических качеств : силы, выносливости, координации, гибкости, ловкости, скоростных качеств;
- развитие внимания, выдержки, концентрации;
- развитие потребности в занятиях физической культуры и спорта;

Метапредметные:

- воспитание навыков самоорганизации и самоконтроля, умения концентрировать внимание, слух, мышление, память;
- воспитание трудолюбия, целеустремлённости и упорства в достижении поставленных целей;
- усвоение нравственных гуманистических норм жизни и поведения;
- воспитание спортивной толерантности через участие в товарищеских и матчевых встречах.

Цели и задачи модулей представлены в табл. 1.

Т а б л и ц а 1. Цели и задачи модулей

Название модуля	Цель модуля	Задачи модуля
«Подготовительный».	Создание условий для массового привлечения обучающихся занятиям волейболом	- обучить правильным базовым движениям волейбола; развивать желание заниматься спортом и волейболом в частности.

«Интенсивный».	Создание условий для развития физических качеств, определение детей проявляющих выдающиеся способности к волейболу	-научить правильным базовым движениям с возможностью самостоятельного их выполнения в различных сложных условиях (учебное занятие, товарищеская или матчевая встреча)
----------------	--	---

1.2.2.Содержание программы

Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения, состоит из 2 образовательных модулей.

В программу могут вноситься необходимые изменения в название, количество часов на изучение отдельных тем, распределение часов в модуле на основании заявления педагога и листа дополнения к программе, утвержденного приказом учреждения.

Учебный план представлен в табл. 2.

Содержание учебного плана

Модуль «Подготовительный»

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить волейболиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих волейболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия волейболистов в нападении и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеofilмы и спортивные репортажи по волейболу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Волейболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у волейболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Т а б л и ц а 2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль «Подготовительный»					
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	Наблюдение, опрос

2.	Общая физическая подготовка	78	0	78	Наблюдение, опрос
3.	Специальная физическая подготовка	31	0	31	Наблюдение, опрос
4.	Техническая подготовка	40	0	40	Наблюдение, опрос
5.	Тактическая подготовка	24	0	24	Наблюдение, опрос
6.	Игровая подготовка	19	0	19	Наблюдение, опрос
Итого		200	8	192	
Модуль «Интенсивный»					
1.	Теоретическая подготовка	5	5	0	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
3.	Специальная физическая подготовка	27	0	27	Наблюдение, опрос
4.	Техническая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
5.	Тактическая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
6.	Игровая подготовка	11	0	11	Наблюдение, опрос
7.	Итоговая аттестация	3	0	3	Наблюдение, опрос, измерение
Итого:		76	5	71	

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях волейбола, его истории и предназначении. Причем, в спортивно-оздоровительных группах знакомство обучающихся с особенностями волейбола проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный приём или комбинацию приёмов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить будущим спортсменам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке необходимо уделить внимание системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Примерная программа теоретических занятий для СО групп представлена в табл. 3.

Т а б л и ц а 3. Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях

		и разрядах.
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Предупреждение травм, доврачебная помощь пострадавшим. Режим дня и питания.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

- **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

- **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться как с собственным весом, так и с сопротивлением партнера.

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: сгибание-разгибание рук в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание партнера. Перетягивание партнера (хват за руки).

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен).

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с мячами: наклоны и повороты туловища с различными положениями мяча (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической скамейке.

- **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через партнера, гимнастическую скамейку. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- **Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх волейбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в пионербол.

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, гимнастическую скамейку, гимнастический мат, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный на 500, 800, 1000 м (в зависимости от возраста). Спортивные игры на время.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с мячами в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с

выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с мячом (двумя) в руках. Из положения стоя прыжки через гимнастическую скамейку, руками держаться за партнера; быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнения с отягощениями (с сопротивлением партнера) выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многokrатные *броски волейбольного мяча* над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с волейбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением для учащихся старше 15 лет. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастических матов на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием верхнего края волейбольной сетки, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием верхнего края волейбольной сетки, укрепленной на разной высоте.

Прыжки опорные, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные

суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.. Многократные волейбольные передачи волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с волейбольным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски мяча через сетку, расстояние 4-6 м. С мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски 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 мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Спрыгивание с высоты (до 50 см с гимнастических матов) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков мяча и нападающих ударов по мячу. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием верхнего края волейбольной сетки. То же с касанием верхнего края сетки с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на

игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Игровая подготовка

Передачи мяча снизу в парах с партнером, передачи мяча сверху в парах с партнером. Удержание мяча передачами снизу через сетку. Удержание мяча передачами сверху через сетку. Передачи мяча снизу с перемещением. Передачи мяча сверху с перемещением.

Спортивные и подвижные игры. Различные игры с мячом. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов волейбольными мячами», «Эстафета баскетболистов волейбольными мячами», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Модуль «Интенсивный»

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в модуле «Интенсивный» сводится к углубленному изучению предыдущих тем, а также изучение оборудования и инвентаря для занятий волейболом, введение понятий техники и тактики, детальное изучение основных правил соревнований по волейболу. Больше внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств, которые необходимо развивать с первых шагов, нужно объяснять как подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у волейболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Примерный план теоретической подготовки представлен в табл.4

Т а б л и ц а №4. Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
---	---------------	-------------------------

п/п		
1.	Оборудование и инвентарь.	Применяемые в процессе соревнований и тренировки, тренажёрные устройства, технические средства.
2.	Основы техники и тактики.	Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
3.	Правила и организация соревнований по волейболу	Роль соревнований в подготовке занимающихся, правила соревнований, подготовка и участие в соревнованиях.
4.	Правила поведения на спортивных мероприятиях. Правильное отношение к товарищам по команде, соперникам, судьям.	Техника безопасности при перемещении группы занимающихся внутри города и за его пределами. Правила спортивного общения и коммуникации в спорте.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Закрепление выполнения строевых упражнений и команд для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются с мячами и без; на гимнастических скамейках; прыжки в высоту с прямого разбега через препятствие (мяч, конус-фишка, гимнастическая скамейка).

Прыжки: с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Закрепление выполнения специальных физических упражнений предыдущего модуля, с расширением двигательных волейбольных и специальных навыков.

Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Обучающийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после

поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями верхнего края волейбольной сетки.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться верхнего края сетки.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так. Нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Техническая подготовка

Закрепление выполнения технических упражнений предыдущего модуля, с расширением двигательных волейбольных и специальных технических элементов. Дополнительно:

1. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

2. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча; в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

3. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу - стоя и в прыжке; бросок мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

4. Прием снизу двумя руками: прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

5. Блокирование: одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; кистями - стоя на гимнастических матах и в прыжке после ударов по мячу.

Тактическая подготовка

Закрепление правильного выполнения индивидуальных тактических действий нападающего характера и защитного. Изучение групповых и командных действий. Дополнительно:

Тактика нападения

1. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

2. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

2. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Игровая подготовка

Закрепление полученных игровых навыков посредством подвижных игр и игровых действий. Изучение расстановки и правильности перехода игроков. Короткие, односетовые двусторонние игры в группе. Участие в товарищеских и матчевых встречах между группами отделения волейбола МБОУ ДО СШ «Юбилейная». Участие в первенстве МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по волейболу.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация включает в себя определение:

- общефизического уровня подготовки обучающегося;
- игровых умений и навыков;
- определение уровня личностного развития учащихся;

1.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты обучения

Предметные: учащиеся ознакомлены с видом спорта - волейбол; освоили правильное волейбольные перемещения и стойки; расширили познания в области истории выбранного вида спорта; владеют простейшими навыками владения мячом; знают основы гигиены спорта.

Личностные: у учащихся развиты индивидуальность, активность и импровизационные способности; развиты спортивный азарт и спортивное трудолюбие; развиты навыки общения.

Метапредметные: у учащихся сформирована устойчивая мотивация к самовыражению, как в занятиях волейболом, так и в жизни; приобретен положительный социальный опыт в процессе тренировочной работы как в

группе, так и индивидуально; воспитано чувство патриотизма, уважения к спортивным достижениям национальных спортсменов на различных уровнях; сформировано умение взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1 Календарный учебный график программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для каждой учебной группы .

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 15 июля.

Количество учебных недель или дней – программа предусматривает обучение в течение 46 недель.

Продолжительность каникул – в период каникул проводятся мероприятия по программе, по расписанию;

Сроки контрольных мероприятий – обозначены в календарном учебном графике.

2.2 Условия реализации программы

Для успешного выполнения данной программы необходимы следующие средства обучения:

1. Материально-техническое обеспечение – светлый, просторный, теплый спортивный зал с разметкой волейбольной площадки и волейбольная сетка со стойками, в летнее время песочная уличная площадка для игры в волейбол; перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы – волейбольные мячи, фишки-конусы, гимнастические скамейки и гимнастические маты;

2. Информационное обеспечение – возможность выхода в сеть Интернет.

3. Кадровое обеспечение

Реализация данной программы предусматривает привлечение тренера-преподавателя дополнительного образования, имеющего:

- высшее (среднее специальное) педагогическое или спортивное образование.

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю);

- дополнительное профессиональное образование

- - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной

общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю).

Критерии отбора педагога:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;
- профессионально-педагогическая информированность;
- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;
- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав учащихся.

2.3 Формы контроля и аттестации

Определять уровень качества обучения и отслеживать реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил заданные требования, а также внесение соответствующих коррективов в процесс его последующего обучения необходимо на всех этапах реализации программы.

В учреждении принята система мониторинга дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Педагогический мониторинг включает в себя:

- определение уровня межличностного развития обучающихся;
- итоговая диагностика, в конце учебного года, либо в конце освоения программы;
- наблюдения за социально-значимой деятельностью учащихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной, метапредметной сфере.

Формы отслеживания образовательных результатов:

беседа, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, подвижные, матчевые, товарищеские игры внутри коллектива и внутри спортивной школы, открытые и итоговые занятия, тестирование.

Формы фиксации образовательных результатов: грамоты, дипломы, протоколы диагностики, фото, отзывы родителей и педагогов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, выступления детей в товарищеских и матчевых встречах, участие в городских мероприятиях и праздниках.

2.4 Оценочные материалы

На первых занятиях в учебных группах тренер-преподаватель проводит первичное тестирование, для определения функционального состояния занимающегося, для этого проводятся стандартные тесты.

По окончании обучения по программе, для определения достижения учащимися планируемых результатов проводится диагностика согласно сдачи контрольных упражнений.

Т а б л и ц а 5. Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Ед. измерения	
	юноши	девушки
Бег 30 м	сек	сек
Бег 30 м(5х6м), челнок	сек	сек
Прыжок в длину с места	см	см
Прыжок вверх с места толчком двух ног (по Абалакову)	см	см
Метание мяча из-за головы двумя руками	м	м

Тестирование по учебным контрольным упражнениям проводится в форме соревнований. По результатам контрольных испытаний, по окончании обучения по программе, обучающимся может быть рекомендовано поступление на предпрофессиональную программу по волейболу. Все данные выполнения контрольных упражнений заносятся в протоколы для отслеживания динамики прироста результатов обучающегося (Приложение 2).

Система контроля за обучением учащегося и отслеживание динамику его образовательных результатов нужно начинать от первого момента взаимодействия с педагогом. Способ оценивания – сравнение ребенка только с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем – важнейший отличительный принцип дополнительного образования, стимулирующий и развивающий мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства обучающегося – это поддержит его стремление к новым успехам.

Также формируется отчет об уровне освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися (Приложение 3). Это позволяет в полной мере оценить работу тренера-преподавателя в группе.

Формы аттестации

Определять уровень качества обучения и отслеживать реальную степень соответствия того, что ребёнок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения необходимо на всех этапах реализации программы. Тренер-преподаватель проводит начальное и итоговое тестирование. Для этого выделяется время в начале подготовительного и в конце интенсивного модулей. Проводится сравнение результатов обучающегося, его уровень улучшения физических показателей посредством контрольных упражнений. На фоне этих данных тренер-преподаватель оценивает готовность ребенка к переходу на предпрофессиональную программу.

Формы подведения итогов

- теоретический опрос,
- выполнение технических элементов,
- контрольная игра,
- сдача контрольных упражнений.

2.5 Методические материалы

При организации образовательного процесса используются традиционные:

методы обучения: наглядный, словесный, практический, объяснительно-иллюстративные, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, игровой, дискуссионный, и др.;

методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (волейбольных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации, а так же по данной программе занимаются дети не выполнившие требования по сдаче контрольных нормативов по программе предпрофессиональной, но желающие заниматься избранным видом спорта. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий волейболом, поскольку именно в это время закладывается основа

предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 5% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами с чередованием промежутков активного отдыха (по 5-8 мин) .

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике волейбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойки, передвижения, передачи (верхняя, нижняя), подачи, нападающие удары.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, перебросить через сетку, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Принципы построения программы: доступность, системность, последовательность, преемственность, гуманизация, детоцентризм, увлекательность, сотрудничество, культуросообразность.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организация учебного процесса.
2. Построение. Повторение правил ТБ.
3. Разминка.
4. Повторение пройденного материала.
5. Ознакомление с новым материалом. Объяснение порядка выполнения.
6. Выполнение нового материала под контролем.
7. Подвижная игра с элементами пройденного и нового материала.
8. Подведение итогов.

Воспитательная и психологическая подготовка.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе обусловлена созданием благоприятных условий на тренировочных занятиях для наиболее полного освоения поданного материала. Создание коллектива группы в котором обучающийся наиболее комфортно может реализовать себя и свои двигательные потребности.

2.6 Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается

на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейбол); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии); оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка. На СО этапе подготовки основным критерием подготовленности обучающихся считается улучшение своих спортивных результатов к концу учебного года по сравнению с результатами в начале учебного года.

Список литературы для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.-М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Купянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., Физкультура спорт, 2009.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.

12. Никытушкии В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
19. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., Физкультура и спорт, 1998.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., Физкультура и спорт 2008.
3. Железняк Ю.Д., Купянский С.Ф. Волейбол. У истоков мастерства. М., «Фаир-пресс», 1998.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.volley.ru/> «Всероссийская ассоциация волейбола»
2. <http://www.championat.com/volleyball/> Волейбол России и мира.
3. <https://www.sport-express.ru/volleyball/russia/> Спорт-экспресс.

Календарный учебный график

Название группы группа ДОП

; дни недели вторник, четверг, воскресенье;

время _____,

место проведения

№ занятия	Разделы и темы	Кол-во часов	Форма занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
Модуль «Подготовительный»						
1	Вводное занятие. Организационная беседа, инструктаж по ТБ. Беседы «История волейбола, ознакомление с местом занятий». Правила поведения на занятии. Оценка физического состояния обучающихся.	1	Беседа Практическое занятие	Собеседование, тестирование		
2-3	Вводное занятие. Организационная беседа, инструктаж по ТБ. Беседа «Волейбол в современном спорте». Гигиена спорта. Оценка физического состояния обучающихся.	2	Практическое занятие	Наблюдение, тестирование		
4-5	Подготовительные упражнения . Стойка. Положения тела, рук, ног.	2	Практическое занятие	Наблюдение,		
6	Подготовительные упражнения Движение по площадке в разных направлениях. ОФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
7-8	Подготовительные упражнения Основные позиции рук и ног, основные элементы приема мяча и передач мяча. Спец.ФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

9-10	Подготовительные упражнения Упражнения на работу коленей, тонусность рук и спины, выносливость, разработку мышц; наклоны, прыжки, растяжки. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
11	Основные виды перемещений . Основы приема мяча. Спец.ФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение, опрос		
12-13	Основные виды приема мяча. Ориентирование в пространстве, и на площадке. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
14-15	Строение организма. Влияние волейбола на организм спортсмена. Ориентирование в пространстве. Выбор правильного положения на площадке. Подвижная игра.	2	Беседа. Практическое занятие	Наблюдение		
16	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре снизу. Удержание мяча за счет передач. ОФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
17-18	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре сверху. Удержание мяча за счет передач. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
19-20	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре сверху в движении. Удержание мяча за счет передач. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
21	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре снизу в движении. Удержание мяча за счет передач. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
22-23	Подготовительные упражнения. Передачи мяча. Удержание мяча за счет передач. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос		

24-25	Основные функции организма. Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре сверху. Удержание мяча за счет передач. СФП. Подвижная игра.	2	Беседа. Практическое занятие	Наблюдение		
26	Гигиена в спорте. Подготовительные упражнения. Выпады с приемом мяча. Удержание мяча в выпадах за счет передач. ОФП. Подвижная игра.	1	Беседа. Практическое занятие	Наблюдение		
27-28	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре сверху-снизу. Удержание мяча за счет передач. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
29-30	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре сверху-снизу с перемещениями. Удержание мяча за счет передач. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение,		
31	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в группе сверху со сменой мест. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
32-33	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в группе сверху со сменой мест. ОФП. Игра в пионербол.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
34-35	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре сверху через сетку. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос		
36	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре снизу через сетку. ОФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
37-38	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре сверху-снизу через сетку. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
39-40	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре сверху-снизу через сетку. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

41	Подготовительные упражнения. Поддача мяча снизу. ОФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
42-43	Подготовительные упражнения. Поддача мяча сверху. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
44-45	Подготовительные упражнения. Нападающий удар. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
46	Подготовительные упражнения. Нападающий удар. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
47-48	Подготовительные упражнения. Поддача мяча сверху. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
49-50	Влияние волейбола на организм человека. Передачи мяча в группах сверху-снизу через сетку. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
51	Подготовительные упражнения. Удержание мяча в группе. ОФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
52-53	Подготовительные упражнения. Нападающий удар. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
54-55	Подготовительные упражнения. Нападающий удар. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
56	Подготовительные упражнения. Техническая работа с мячом у стены. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
57-58	Значение всестороннего развития волейболиста. Перемещения в защите углом в верх. Подвижная игра.	2	Беседа. Практическое занятие	Наблюдение, собеседование		

59-60	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
61	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке по точкам. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
62-63	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке по точкам. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
64-65	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке по точкам. Кувырки и перекаты. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
66	Инструктаж по ТБ. Беседы «Утренняя зарядка и ее значение». Комплексы утренней зарядки. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение Собеседование		
67-68	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
69-70	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
71	Игровая подготовка	1	Практическое занятие	Наблюдение		
72-73	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке по точкам. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
74-75	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами . Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
76	Подготовительные упражнения. Техническая работа с мячом у стены. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение Собеседование, тестирование		

77-78	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
79-80	Подготовительные упражнения. Подача мяча сверху. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
81	Подготовительные упражнения. Подача мяча сверху-снизу. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
82-83	Подготовительные упражнения. Подача мяча сверху. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
84-85	Подготовительные упражнения. Подача мяча сверху. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение Собеседование, тестирование		
86	Подготовительные упражнения. Подача мяча сверху. СФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
87-88	Подготовительные упражнения. Передача мяча сверху-снизу в парах через сетку. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
89-90	Подготовительные упражнения. Подача мяча сверху. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
91	Подготовительные упражнения. Подача мяча снизу. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
92-93	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке по точкам. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
94-95	Подготовительные упражнения. Подача мяча снизу. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

96	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке по точкам. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
97-98	Подготовительные упражнения. Подача мяча снизу. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
99-100	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
101	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке по точкам. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
102-103	Подготовительные упражнения. Подача мяча снизу. ОФП. Игровая подготовка..	2	Практическое занятие	Наблюдение		
104-105	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
106	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре сверху. Удержание мяча за счет передач. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
107-108	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре сверху-снизу. Удержание мяча за счет передач. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
109-110	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
111	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
112-113	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

114-115	Подготовительные упражнения. Поддачи мяча. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
116	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
117-118	Подготовительные упражнения. Поддачи мяча. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
119-120	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
121	Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
122-123	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
124-125	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
126	Подготовительные упражнения. Подача мяча снизу. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
127-128	Подготовительные упражнения. Подача мяча снизу. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
129-130	Подготовительные упражнения. Подача мяча . ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
131	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		

132-133	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
134-135	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
136	Подготовительные упражнения. Подача мяча . ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
137-138	Подготовительные упражнения. Подача мяча . ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
139-140	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
141	Подготовительные упражнения. Подача мяча снизу. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
142-143	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
144-145	Подготовительные упражнения. Подачи мяча. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
146	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре сверху. Удержание мяча за счет передач. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
147-148	Подготовительные упражнения. Подача мяча снизу. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
149-150	Подготовительные упражнения. Подача мяча снизу. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

151	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
152-153	Подготовительные упражнения. Подача мяча снизу. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
154-155	Подготовительные упражнения. Поддачи мяча. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
156	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре сверху. Удержание мяча за счет передач. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
157-158	Итоговое занятие. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение.		

№ занятия	Разделы и темы	Кол-во часов	Форма занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
Модуль «Интенсивный»						
1-2	Вводное занятие. Организационная беседа, инструктаж по ТБ. Беседы «Инвентарь и оборудование для занятий волейболом». Правила поведения на спортивных мероприятиях. ОФП.	2	Беседа Практическое занятие	Собеседование ,Наблюдение		
3	Подготовительные упражнения. Поддачи мяча. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
4-5	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
6-7	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке на точность. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

8	Подготовительные упражнения. Передача мяча сверху-снизу в парах через сетку. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
9-10	Подготовительные упражнения. Поддачи мяча. ОФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
11-12	Подготовительные упражнения. Поддачи мяча. СФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
13	Беседы «Правила волейбола». Правила поведения на спортивных мероприятиях. СФП.	1	Беседа Практическое занятие	Собеседование ,Наблюдение		
14-15	Подготовительные упражнения. Поддачи мяча. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
16-17	Подготовительные упражнения. Поддачи мяча. ОФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
18	Подготовительные упражнения. Поддачи мяча. СФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
19-20	Подготовительные упражнения. Перестроения в защите. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
21-22	Подготовительные упражнения. Перестроения в нападении. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
23	Подготовительные упражнения. Перестроения в защите и нападении. ОФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
24-25	Подготовительные упражнения. Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
26-27	Подготовительные упражнения. Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
28	Подготовительные упражнения. Поддача мяча . ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
29-30	Подготовительные упражнения. Поддача мяча . СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
31-32	Подготовительные упражнения. Поддачи мяча. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

33	Беседы «Организация соревнований по волейболу». Правила поведения на спортивных мероприятиях. ОФП.	1	Беседа Практическое занятие	Собеседование ,Наблюдение		
34-35	Подготовительные упражнения. Перестроения в защите и нападении. СФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
36-37	Подготовительные упражнения. Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
38	Подготовительные упражнения. Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
39-40	Подготовительные упражнения. Поддача мяча. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
41-42	Подготовительные упражнения. Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
43	Подготовительные упражнения. Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
44-45	Подготовительные упражнения. Поддачи мяча. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
46-47	Подготовительные упражнения. Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
48	Беседы «Инвентарь и оборудование для занятий волейболом». Правила поведения на спортивных мероприятиях. ОФП.	1	Беседа Практическое занятие	Собеседование ,Наблюдение		
49-50	Подготовительные упражнения. Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
51-52	Подготовительные упражнения. Поддачи мяча. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
53	Подготовительные упражнения. Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
54-55	Подготовительные упражнения. Поддача мяча. Подготовка к сдаче контрольных упражнений.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
56-57	Подготовительные упражнения. Подготовка к сдаче контрольных упражнений.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

58	Подготовительные упражнения. Подача мяча. Сдача контрольных упражнений.	1	Практическое занятие	Наблюдение. тестирование		
59-60	Подготовительные упражнения. Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
61-62	Подготовительные упражнения. Перестроения в защите. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
63	Подготовительные упражнения. Перестроения в защите и нападении. ОФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
64-65	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке на точность. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
66-67	Подготовительные упражнения. Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
68	Подготовительные упражнения. Передача мяча сверху-снизу в парах через сетку. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
69-70	Подготовительные упражнения. Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
71-72	Итоговое занятие. Сдача контрольных упражнений.	2	Практическое занятие	Наблюдение. тестирование		

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
 _____ учебный год

Вид аттестации _____
 (промежуточная, итоговая)

Вид спорта	
Образовательная программа и срок ее реализации	

группы	кол-во детей в группе
ФИО тренера	
Дата проведения аттестации	
Форма проведения	

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Бег 30 м	Бег 30 м (5х6м) челнок	Прыжок с места в длину	Прыжок с места вверх	Метание набивного мяча
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Подпись тренера-преподавателя _____

ОТЧЕТ

Тренера-преподавателя дополнительного образования

Вид спорта, группа _____

за 2021-2022 учебный год

Анализ сохранности контингента в объединении

Группа	Количество детей				
	На 10.01	На 01.06	На 31.12	Выбыло в теч. года	Прибыло в теч. года
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Всего					

Анализ возрастного состава объединения

	Возраст детей			
	8-9 лет	9-10 лет	10-14 лет	14-18 лет
Количество детей				
% от общего количества				

Анализ выполнения образовательной программы объединения

Для реализации программы разработаны следующие материалы:
 дидактические _____

_____ методические рекомендации и разработки _____

Оценка знаний, умений и навыков воспитанников проводилась
с периодичностью _____
в форме _____

Проведены открытые занятия по темам: _____

Разработана другая методическая продукция (памятки, буклеты, доклады, мастер-классы и т.д.) _____

Анализ воспитательной работы объединения

По охране здоровья детей предприняты следующие меры: _____

Проведены родительские собрания

(указать количество и даты проведения)

Другие формы работы с родителями: _____

Следует отметить активно участвующих в работе группы родителей:

1) _____
(Ф.И.О. родителя)

2) _____
(Ф.И.О., родителя)

3) _____
(Ф.И.О. родителя)

Подпись тренера-преподавателя _____

Дата _____