

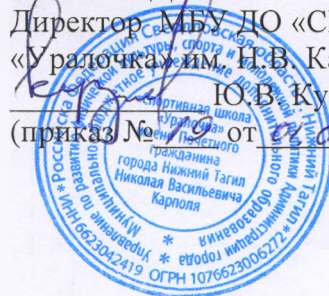
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Уралочка» имени Почетного гражданина города Нижний Тагил
Николая Васильевича Карполя

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом
МБУ ДО «СШ «Уралочка» им. Н.В. Карполя
(Протокол заседания)
от «23» 08 2023 г № 6.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ
«Уралочка» им. Н.В. Карполя
Ю.В. Кузнецова
(приказ № 19 от 23 08, 2023г)



**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
«ВОЛЕЙБОЛ»
(разноуровневая)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации: 6 лет.

Разработчик:

Старикова Ирина Евгеньевна,
заместитель директора

г. Нижний Тагил
2023 г

Оглавление

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цели и задачи программы.....	5
3.	Условия реализации программы.....	7
4.	Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы.....	8
5.	Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий.....	10
6.	Учебно-методическое обеспечение.....	15
7.	Материально-техническое оснащение.....	18
8.	Календарно-тематическое планирование.....	18
9.	Кадровые условия реализации Программы.....	26
10.	Перечень информационного обеспечения.....	26

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» МБУ ДО «СШ «Уралочка» им. Н.В. Карполя (далее - Программа) направлена на формирование базовых навыков по виду спорта «волейбол», выявление одаренных детей, способных пройти индивидуальный отбор для зачисления на этапы подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» МБУ ДО «СШ «Уралочка» им. Н.В. Карполя.

Программа разработана и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми источниками:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);

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

- Законом Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;

- Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";

- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)";

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2021 г.

- Методическими рекомендациями «Организация и проведение экспертизы и экспертной оценки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2020 г;

- Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

- Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 № 345 «Об утверждении Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (в ред. от 21.03.2022); Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная. Данная программа предполагает освоение по двум уровням: ознакомительный уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень - освоение основных элементов.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в ее разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На ознакомительном уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол - спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол — это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, наибольшее соответствие выбранного подхода воспитательной деятельности для оптимального результата в данной ситуации. Специфика предметной деятельности, избранные методы, технологии, формы средства позволяют эффективно решать выявленные проблемы.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры; -профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале.

2. Цели и задачи программы

Цель программы: удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста в занятиях волейболом, формирование базовых навыков по избранному виду спорта с целью участия обучающихся в индивидуальном отборе для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Задачи программы:

Образовательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Метапредметные:

- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения;
- содействовать развитию физической выносливости;
- отбор наиболее одарённых детей и подростков для зачисления их в дальнейшем на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- приобретение опыта участия в соревнованиях различного уровня;

Личностные:

- формировать в ребенке уверенность в своих силах перед участием в показательных выступлениях и соревнованиях различных уровней;
- содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;
- способствовать развитию трудолюбия, взаимопомощи,

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 6 до 18 лет. Срок ее реализации – 6 лет. К концу обучения по Программе обучающиеся должны освоить все базовые элементы игры в волейбол, уверенно владеть основными приемами, обладать необходимой физической и технической подготовкой, демонстрировать игру в волейбол, проявлять необходимые коммуникативные качества.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 12-25 человек.

Зачисление детей в МБУ ДО «СШ «Уралочка» имени Н.В. Карполя производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в МБУ ДО «СШ «Уралочка» имени Н.В. Карполя» по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- наличие допуска врача ГВФД к занятиям избранным видом спорта.

Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения врачебно-физкультурного диспансера об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта и прохождения необходимой подготовки по избранному виду спорта.

Перевод обучающегося из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося. Перевод оформляется приказом. Перевод и зачисление в МБУ ДО «СШ «Уралочка» имени Н.В. Карполя обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Обучающиеся на любом этапе обучения могут быть отчислены:

- по инициативе обучающегося и (или) его родителей (законных представителей) на основании личного заявления;
- в случае не освоения обучающимся в полном объеме образовательных программ Учреждения;
- в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения. Отчисление по данному основанию производится при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения.
- в случае перехода в другое образовательное учреждение;
- в случае нарушения спортивной дисциплины;
- по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей при выявлении систематических пропусков более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины.

Отчисление из школы оформляется приказом директора школы.

3. Условия реализации программы

Форма обучения: очная, дистанционная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть: индивидуальная, индивидуально – групповая, групповая, фронтальная – по подгруппам (по звеньям);

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года, следующая: 45 минут (1 академический час), занятия проводятся 3-6 раз в неделю, количество часов в неделю - 6 час. Количество занятий в неделю может варьироваться в зависимости от загруженности спортивных залов, но количество часов в неделю не должно быть менее 6 часов.

Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО «СШ «Уралочка» им. Н.В. Карполя, по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 6 лет обучения. Количество учебных недель – 44. Объём нагрузки за один учебный год 264 часа.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание учебного года 31 августа.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестаций:

срок проведения промежуточной аттестации: май-июнь (в конце каждого учебного года);

срок проведения итоговой аттестации: май-июнь (по завершении срока реализации программы).

По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из СШ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по дополнительной общеобразовательной программе спортивной подготовки (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в СШ, при наличии свободных мест.

Методы обучения: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения).

Примерный годовой учебный план

№	Виды подготовки (мероприятия)	Всего часов (год)*	Всего часов		Формы контроля
			теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	57	5	2	

2	Специальная физическая подготовка	36	5	31	Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	1	9	
4	Техническая подготовка	60	6	54	
5	Тактическая подготовка	24	4	20	
6	Теоретическая подготовка	30	25	5	
7	Психологическая подготовка	4	3	1	
8	Инструкторская и судейская практика	6	4	2	
9	Восстановительные мероприятия	4	2	2	
10	Интегральная подготовка	30	4	26	
11	Контрольные мероприятия (тестирование)	3	1	2	
	Итого:	264	60	204	

Программа предусматривает одинаковое содержание и количество часов по всем годам обучения по Программе.

Программный материал составлен так, что в каждом году обучения вместе с повторением изученного материала предлагается для изучения новый материал (новый прием, способ приема или более сложные условия выполнения).

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить занимающихся реализовывать в игровых навыках результаты воздействия всех сторон подготовки, применяемых в учебно- тренировочном процессе.

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи,

а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер – преподаватель должен регулярно следить за результатами своих воспитанников в СШ, поддерживать контакт с родителями.

Ожидаемые результаты

Ознакомительный уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям	- выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения.

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;	- выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

-классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу.

- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия -скидки

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

5. Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий

Программный материал учебно-тренировочных занятий для общеразвивающих групп состоит из практической и теоретической частей.

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. **Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Прием мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Прием сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередувание приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.

23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

- Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
- Подача на точность в зоне - по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема - сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные

эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку

Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования

Формы аттестации

Начиная с 1 года обучения занимающиеся обязаны проходить тестирование (промежуточную аттестацию) в конце каждого учебного года для определения динамики показателя уровня подготовленности и его оценки.

Тренер на основании результатов сдачи **нормативов общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся по программе** (таблица 1,2) дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера-преподавателя прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением в виде:

- 1) текущего контроля;
- 2) промежуточной аттестации;
- 3) итоговой аттестации.

Текущий контроль результатов освоения Программы осуществляется в течение учебного года (не менее 2-х раз за учебный год): - в первой половине учебного года - зачет по теоретической подготовке;

- во второй половине учебного года - контрольные игры;

Промежуточная аттестация обучающихся - в конце каждого учебного года:

прием и учет нормативов общей физической и специальной физической подготовки (тестирование).

Итоговая аттестация (по завершении срока освоения Программы):

прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" МБУ ДО «СШ «Уралочка» им. Н.В. Карполя.

Приём контрольных нормативов проводится тренером-преподавателем. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях: Ознакомительный уровень Внутришкольные соревнования по волейболу Базовый уровень Муниципальные соревнования по волейболу среди учащихся.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. **Быстрота передвижения** оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*
2. **Динамическая сила** оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки **прыгучести** на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Нормативы по физической и специальной физической подготовки для обучающихся по программе на 1-3 годах обучения:

Таблица 1

№	Контрольные нормативы	Единица измерения	Норматив			
			1 год обучения		2,3 год обучения	
			м	д	м	д
1	Общая физическая подготовка					
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более		Не более	
			11.5	11.9	10.1	10.6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	110
2	Специальная физическая подготовка					
2.1.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			25	20	27	22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся по программе на 4- 6 годах обучения:

Таблица 2

№	Контрольные нормативы	Единица измерения	Норматив	
			м	д
1	Общая физическая подготовка			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более	
			9,5	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
1.3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	Не менее	
			6	4
1.4.	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2	Специальная физическая подготовка			
2.1.	Челночный бег 5x6м	с	Не более	
			12.0	12.5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
			8	6
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	30	25

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. **Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач,

отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. **Испытания на точность подач** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки, следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. **Испытания на точность первой передачи (прием мяча).** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. **Командные действия в защите.** Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол — это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете?
9. Режим дня учащегося, занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

6. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость)

проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение; - отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося; - помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- ✓ психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- ✓ вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки);
- ✓ участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в СШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов В

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. Записи и просмотр спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу и проведении спортивных соревнований.

7. Материально-техническое оснащение

Материально-технические условия реализации Программы включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	количество
1	Волейбольная стойка	1 комплект
2	Волейбольная сетка	1
3	Мячи волейбольные	10 шт
4	Скакалки	10 шт
5	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	5 шт
6	Корзина для мячей	1 шт
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	2 шт

8. Календарно-тематическое планирование (теоретическая и практическая части)

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Групповые теоретические занятия	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Костная и мышечные системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система.	Спортивный зал	Текущий контроль

			Взаимодействие органов и систем		
3	Групповые тренировочный занятия	2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Групповые тренировочный занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Групповые тренировочный занятия	2	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Групповые тренировочный занятия	2	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Групповые тренировочный занятия	2	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Групповые тренировочный занятия	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с пер	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Групповые тренировочный занятия	2	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Групповые тренировочный занятия	2	Верхняя передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Групповые тренировочный занятия	2	Верхняя прямая передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
12	Групповые тренировочный занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Групповые тренировочный занятия	2	Нижняя передача одной рукой	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Групповые тренировочный занятия	2	Верхняя передача в прыжке	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Групповые тренировочный занятия	2	Верхняя передача за голову	Спортивный зал	Текущий контроль

16	Групповые тренировочный занятия	2	Верхняя передача в зону 2-3-4	Спортивный зал	Предварительный контроль
17	Групповые тренировочный занятия	2	Подача мяча	Спортивный зал	Предварительный контроль
18	Групповые тренировочный занятия	2	Нижняя подача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Групповые тренировочный занятия	2	Верхняя подача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Групповые тренировочный занятия	2	Нижняя прямая подача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Групповые тренировочный занятия	2	Верхняя прямая подача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Групповые тренировочный занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой»	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Групповые тренировочный занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Групповые тренировочный занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Групповые тренировочный занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Групповые тренировочный занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Групповые тренировочный занятия	2	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Групповые тренировочный занятия	2	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Групповые тренировочный занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Групповые тренировочный занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль

31	Групповые тренировочный занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Групповые тренировочный занятия	2	Сердечно - сосудистая и дыхательная системы	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Групповые тренировочный занятия	2	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандер	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Групповые тренировочный занятия	2	ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Групповые тренировочный занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Групповые тренировочный занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Групповые тренировочный занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Групповые тренировочный занятия	2	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Групповые тренировочный занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Групповые тренировочный занятия	2	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Групповые тренировочный занятия	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Групповые тренировочный занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Групповые тренировочный занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Групповые тренировочный занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Групповые тренировочный занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Групповые тренировочный занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль

	занятия				
47	Групповые тренировочный занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Групповые тренировочный занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Групповые тренировочный занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Групповые тренировочный занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Групповые тренировочный занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Групповые тренировочный занятия	2	Нападающий удар из зоны «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Групповые тренировочный занятия	2	Блокирование	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Групповые тренировочный занятия	2	Одиночное блокирование	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Групповые тренировочный занятия	2	Групповое блокирование. Закаливание	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Групповые тренировочный занятия	2	Двойной блок	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Групповые тренировочный занятия	2	Тройной блок	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Групповые тренировочный занятия	2	Двойной блок и страховка	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Групповые тренировочный занятия	2	Тройной блок и страховка	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Групповые тренировочный занятия	2	Блок от нападения в зоне 2	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Групповые тренировочный занятия	2	Блок от нападения в зоне 3	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Групповые тренировочный занятия	2	Блок от нападения в зоне 4	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Групповые тренировочный занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Групповые	2	Правила игры	Спортивный	Текущий

	тренировочный занятия			зал	контроль
65	Групповые тренировочный занятия	2	Жесты главного судьи	Спортивный зал	Текущий контроль
66	Групповые тренировочный занятия	2	Жесты бокового судьи	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Групповые тренировочный занятия	2	Жесты линейных судей	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Групповые тренировочный занятия	2	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Групповые тренировочный занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Групповые тренировочный занятия	2	Тактические приемы в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Групповые тренировочный занятия	2	Тактические приемы в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Групповые тренировочный занятия	2	Индивидуальные действия в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Групповые тренировочный занятия	2	Групповые действия в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Групповые тренировочный занятия	2	Групповые действия в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Групповые тренировочный занятия	2	Командные действия в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Групповые тренировочный занятия	2	Командные действия в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники игры	Спортивный зал	Текущий контроль
78	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники игры в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники игры углом вперед в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники игры углом назад в защите	Спортивный зал	Текущий контроль

82	Групповые тренировочный занятия	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Групповые тренировочный занятия	2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Групповые тренировочный занятия	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
85	Групповые тренировочный занятия	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Групповые тренировочный занятия	2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Групповые тренировочный занятия	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	Спортивный зал	Текущий контроль
88	Групповые тренировочный занятия	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Групповые тренировочный занятия	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	Текущий контроль
90	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперед	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад	Спортивный зал	Текущий контроль
92	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча	Спортивный зал	Текущий контроль

	занятия				
93	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
94	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед	Спортивный зал	Текущий контроль
95	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперед	Спортивный зал	Текущий контроль
96	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову	Спортивный зал	Текущий контроль
97	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову	Спортивный зал	Текущий контроль
98	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
99	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники прямого нападающего удара	Спортивный зал	Текущий контроль
100	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой	Спортивный зал	Текущий контроль
101	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии	Спортивный зал	Текущий контроль
102	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут	Спортивный зал	Текущий контроль
103	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
104	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
105	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
106	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
107	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
108	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
109	Групповые тренировочный занятия	2	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
110	Групповые	2	Обманные движения	Спортивный	Текущий

	тренировочный занятия			зал	контроль
111	Групповые тренировочный занятия	2	Скидка мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
112	Групповые тренировочный занятия	2	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6	Спортивный зал	Текущий контроль
113	Групповые тренировочный занятия	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивный зал	Текущий контроль
114	Групповые тренировочный занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивный зал	Текущий контроль
115	Групповые тренировочный занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
116	Групповые тренировочный занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
117	Групповые тренировочный занятия	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний	Спортивный зал	Текущий контроль
118	Групповые тренировочный занятия	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Текущий контроль

9. Кадровые условия реализации Программы:

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ (программ повышения квалификации) не реже чем один раз в три года (согласно плана повышения квалификации и профессиональной переподготовки; на основании приказа руководителя Учреждения).

10. Перечень информационного обеспечения

Нормативные источники

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;

Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2021 г.

Методические рекомендации «Организация и проведение экспертизы и экспертной оценки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2020 г.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 № 345 «Об утверждении Табеля оснащения

спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем».

Учебные пособия

Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих, 1994.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.

Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.

Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.

Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник]. — М.: ФИС, 1985. – 228 с.

Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.

Кривошеин А.А. Прогнозирование роста и развития детей. Брошюра. 1996.

Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.

Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.

Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37с.

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации:

<https://minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Российской Федерации баскетбола:

<https://vollev.ru>

Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации:

<http://минобрнауки.рф/>

Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва:

<https://fcpsr.ru/>

Сайт РАА «Русада»:

<https://rusada.ru/>