Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического
совета МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара
Протокол № 4 от
«25» июня 2026 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина»
г.о. Самара
Мурадымов А.Р.
«25» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист»

(модульная)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 7-16 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчики:
Поплавская С.А.,
Фадеева Н.И.,
Позднякова Л.Д.,
Левицкая Е.А.,
педагоги дополнительного образования

Самара, 2026

Содержание

Паспорт программы
Краткая аннотация
Пояснительная записка
Общие положения
Учебный план ДООП «Юный волейболист» 1 года обучения
Модуль 1 «Общефизическая подготовка»
Модуль 2 «Основы волейбола»
Модуль 3 «Основы технической и тактической подготовки»
Учебный план ДООП «Юный волейболист» 2 года обучения
Модуль 1 «Специальная подготовка. Подводящие игры к игре волейбол»
Модуль 2 «Волейбол. Правила судейства»
Модуль 3 «Тактическая и техническая подготовка»
Раздел «Воспитание»
Ресурсное обеспечение Программы
Список использованной литературы
Приложение 1 Контрольные нормативы по ОФП И СФП
Приложение 2 «Календарный учебный график»
Приложение 3 «Диагностические методики»
Приложение 4 «Календарный план воспитательной работы»

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1	**Наименование образовательной программы**	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист»
2	**Направленность**	Физкультурно-спортивная
3	**Основной вид деятельности по программе**	ОФП, волейбол
4	**Уровень освоения программы (ознакомительный, базовый, продвинутый)**	Базовый
5	**Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)**	Групповая; очная (ряд тем программы может быть освоен заочно, дистанционно)
6	**Ожидаемая минимальная и максимальная численность детей, обучающихся в одной группе**	Не менее 14 человек
7	**Возрастная категория обучающихся**	7-16 лет
8	**Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)**	Основная группа здоровья
9	**Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение**	Медицинская справка необходима
10	**Период реализации (в месяцах, годах)**	2 года
11	**Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)**	Всего 216 часов: - 1 год обучения – 72 часа; - 2 год обучения - 144 часа
12	**Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу**	Аттестован на соответствие занимаемой должности

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист» (далее - Программа) предназначена для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста, проявляющих интерес к спортивной деятельности. Программа направлена на изучение вида спорта «волейбол»

В результате изучения Программы обучающиеся будут *знать*: историю развития игры «волейбол» в городе Самара и Самарской области; выдающихся спортсменов, героев различных войн и выдающихся государственных деятелей нашего края, чья жизнь была связана со спортом.

Обучающиеся в процессе обучения *овладеют* начальными навыками игры в волейбол, а также приобретут навык выступлений на волейбольной площадке.

Дети *приобретут знания* об игре «волейбол» и выдающихся спортсменах по этому виду спорта в городе Самара и Самарском крае.

По итогам изучения темы ребята *примут участие* в коллективных творческих делах: квестах, интеллектуальных играх и челленджах.

В результате изучения Программы обучающиеся будут *уметь*: укреплять здоровье и закаливать организм; достигать всестороннего развития; овладевать физической культурой; развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Волейбол».

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен!).

Пояснительная записка

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2030 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 90% обучающихся. Развитие спорта внесет большой вклад в воспитание сильной молодежи. Об этом президент РФ Владимир Путин заявил, выступая на заседании Совета при президенте по развитию физкультуры и спорта. «Что очень важно и правильно и полезно для нас, для нашей страны - развитие вкуса к здоровому образу жизни, к физкультуре, спорту с тем, чтобы наши подрастающие поколения были более здоровыми, ориентированными на активную жизненную позицию, способными бороться за свои интересы, за интересы страны, чтобы это было площадкой, которая воспитывает нас в духе патриотизма, стремления добиваться наивысшего результата, стремления к победе»,- подчеркнул президент.

Программа разработана с учетом культурно-исторических, социально-экономических, демографических особенностей региона, запросов семей и других субъектов образовательного процесса, с учётом возрастных особенностей обучающихся, их интересов и способностей, призвана решать задачи духовно-нравственного становления личности обучающегося и удовлетворять потребности и запросы детей, их родителей, общества в области дополнительного образования и воспитания. Сформулирована высшая цель образования – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях российского народа.

Программа «Юный волейболист» направлена на обучение подростков игре в волейбол как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базируются на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами, развивает память, внимание.

Программа создает возможность погружения детей в спортивную деятельность, способствует получению знаний о культуре спорта своего народа, спортивного прошлого и настоящего Самарского региона, расширению кругозора, а также воспитывает любовь к своей малой Родине и отчему краю.

Общие положения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист» составлена в соответствии с нормативными документами РФ и Самарской области.

Нормативно-правовые основания для разработки Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования

детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара (далее - Центр).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа предусматривает *базовый уровень освоения содержания*, предполагающий использование специализированных предметных знаний, концепций.

Программой предусмотрен *принцип разноуровневости*, который позволяет учитывать индивидуальные психофизиологические особенности обучающихся. При разработке и планировании занятий обеспечивается адресное донесение информации всем детям, осваивающим Программу. Учебный материал (теоретический и практический) преподносится с учётом уровня развития учащихся и разную степень освоения ими содержания Программы. При проектировании Программы использовался линейный подход, при котором уровни синонимичны модулям и годам обучения.

Актуальность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающихся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также на использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения и вредных привычек.

Программа развивает интерес к данному виду спорта и может стать основой для дальнейшей профессиональной деятельности.

Новизна данной Программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является *модульной.*

Отличительной особенностью Программы является применение последовательного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы различных образовательных областей.

При организации образовательного процесса применяются современные *информационные технологии*: используется компьютер, аудио и видеозаписи, интернет.

Занятия волейболом включают небольшой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяют сделать занятие более интересным, наглядным и динамичным. Видеоматериалы помогают наглядно показать, как в движении, так и в статике то, или иное положение со всех ракурсов. Применение информационно-коммуникационных технологий позволяют разрядить эмоциональную напряженность и оживить процесс обучения.

Инновационность

Программа модульная с применением дистанционных технологий. Состоит в том, что предусмотрена такая форма, как дистанционное обучение: занятия в режиме on-lain с использованием электронно-информационных источников: социальной сети ВКонтакте и российского мессенджера MAX. Так же адаптирован комплекс методов и приемов использования дистанционных технологий.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, ориентированного на целостное развитие личности обучающихся, на единство их физического, психического и нравственного развития. Реализация деятельностного подхода к организации обучения формирует у детей мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, представление о собственной физиологической

норме, о возможностях своего организма, умение предпринимать правильные действия при ухудшении самочувствия, умение отказаться от вредных для здоровья привычек, использовать в повседневной практике правила личной гигиены, потребность в занятиях физическими упражнениями.

Реализация деятельностного подхода проводится через:

- разнообразие физических упражнений (базовые виды спорта, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов);
- вариативность выполнения физических упражнений (выполняются с изменением отдельных характеристик движения: пространственных, временных, силовых и др.)
- многообразие средств, методов и методических приемов обучения (применение подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей, игровые и соревновательные методы, фронтальный, групповой и индивидуальный способы организации);
- разноуровневые задания для обучающихся с учетом состояния их здоровья, физической подготовленности и индивидуальных особенностей.

При реализации индивидуальных форм работы дифференцируются выбранные комплексы методов и их содержательное наполнение в соответствии с теми или иными уровнями развития ученика и степенями сложности освоения содержания программы.

В процессе реализации Программы используются информационно-коммуникационные технологии, которые позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета. Аудиовизуальная информация (видеоролики, слайды) стимулирует непроизвольное внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике.

Волейбол обладает мощным воспитательным потенциалом, как вид командной игры, он сочетает в себе единство духовных и телесных практик. В основе волейбола лежит чувство уважения к тренеру, товарищам по команде и соперникам. Воспитание личности волейболиста заключается также в формировании его мировоззрения, социальной и гражданской ответственности; реализации сущностных сил спортсмена в разнообразных сферах человеческой деятельности, потому каждое занятие содержит воспитательный аспект, направленный на решение воспитательных задач.

Цель и задачи Программы

Цель: формирование у обучающихся ценностного отношения к физической культуре и спорту средствами игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навыки игры в волейбол;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- сформировать систему знаний о здоровом образе жизни и пользе занятий спортом;
- расширить знания по общефизической культуре и спорту;
- познакомить с теоретическими основами техники и тактики волейбола;
- формировать умение адекватной оценки собственных физических возможностей (основных приемов самоконтроля во время занятий).

Развивающие:

- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации) и волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие познавательной активности и интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

Воспитательные:

- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитать доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость, взаимопомощи;
- способствовать формированию положительного отношения обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитывать высоконравственные и морально-волевые качества;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебно-спортивной деятельности.

Целевая аудитория: Программа рассчитана на подростков в возрасте *от 7 до 16 лет.*

Зачисление происходит только *при наличии медицинской справки от врача*, подтверждающей отсутствие противопоказаний к занятиям спортом.

Психолого-возрастные особенности целевой аудитории

Для детей младшего школьного возраста, от 7 до 12 лет, естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. В этом возрасте наблюдается равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. Вместе с тем относительно слабое развитие мышц, а также значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновение сколиозов и плоскостопия. Отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок миокарда; широкий просвет сосудов и относительно больший, чем у взрослых, минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела) обеспечивают достаточное кровоснабжение органов. В отличие от взрослых минутный объем осуществляется за счет ЧСС. Высокая ЧСС вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы. Систолическое артериальное давление составляет 95-110 мм.рт.ст., а диастолическое – 2/3 от него. С возрастом величина ударного объема увеличивается, а ЧСС снижается, что говорит о росте резервных возможностей сердца. В этот период значительно увеличивается масса легких. Жизненная емкость легких увеличивается с 1,40 – 1,60 до 2,20 – 2,50 л. С. Увеличением отмечается рост показателей потребления кислорода, как в условиях покоя, так и при напряженной физической работе. Важной особенностью детей младшего школьного возраста является динамика развития анализаторов. Так, зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми. Вместе с тем тесных функциональных взаимоотношений между двигательным, зрительным и другими анализаторами пока еще нет. В этом возрасте отмечается также недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей. При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей**.** Для младших школьников характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет

необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста

Координационные способности:

а) точность пространственных перемещений увеличивается с 6 до 12 лет (воспроизведение поз человека и т. д.);

б) точность воспроизведения мышечных усилий нарастает с 8 лет, возможность оценивать вес предмета с 8 до 10 лет, а воспроизводить заданную величину мышечного усилия – после 11 лет.

Гибкость: от 6 до 8 лет и от 9 до 10-11 лет. У девочек показатели гибкости выше на 20-30%, чем у мальчиков.

Быстрота: в 10-12 лет. Характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Скоростно-силовые способности: у мальчиков от 10 до 11 лет, у девочек от 9 до 10 лет. Обусловлено биологическим созреванием организма.

Сила: собственно силовые способности (удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил) у мальчиков от 9 до 12 лет, у девочек от 10 до 12 лет.

Выносливость: выносливость в условиях субмаксимальных нагрузок у мальчиков с 10 лет, у девочек с 9 лет, в условиях больших нагрузок у мальчиков с 8 до 11 лет, у девочек с 9 до 11 лет, в условиях умеренных нагрузок у мальчиков 8-10 лет, у девочек 7-9 лет.

Показание двигательных качеств в процессе возрастного развития изменяются от 7 до 15 лет таким образом:

примерно одинаковый прирост получает быстрота - от 11 до 25 % и скоростная сила могут возрасти практически вдовое - на 100-120%.

Подростковый период, от 12 до 15 лет, считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность).

Проблема биологического фактора в развитии подростка обусловлена тем, что именно в возрасте 12-15 лет происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости, развертывается процесс полового созревания. За всем этим стоят процессы морфологической и физиологической перестройки организма.

Начало перестройки организма связано с активизацией деятельности гипофиза, особенно его передней доли, гормоны которой стимулируют рост тканей и функционирование других важнейших желез внутренней секреции (половых, щитовидной, надпочечников). Их совокупная деятельность обусловливает многочисленные изменения в организме ребенка, в том числе наиболее очевидные: «скачок в росте» и половое созревание развитие половых органов и появление вторичных половых признаков). Наиболее интенсивный период в этих процессах приходится на одиннадцать-тринадцать лет у девочек и тринадцать-пятнадцать лет у мальчиков. В настоящее время наблюдается акселерация физического развития и полового созревания, и поэтому уже в девять-десять лет у девочек может начаться деятельность половых желез и формирование грудной железы, а в десять-одиннадцать лет некоторые оказываются на стадии начала половой зрелости (мальчики - в двенадцать-тринадцать лет).

В исследованиях последних лет не было выявлено строгой зависимости между уровнем

полового созревания и соматометрическими показателями, но, с другой стороны, именно рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки являются специфическими моментами физического развития в подростковом возрасте, которые обозначаются особым термином «скачок в росте». Благодаря этому изменяется облик подростка по сравнению с обликом ребенка и общие пропорции тела приближаются к характерным для взрослого. Позвоночник отстает в годичной прибавке от темпа роста тела в длину. Поскольку до четырнадцати лет пространство между позвонками еще заполнено хрящом, это определяет податливость позвоночника к искривлению при неправильном положении тела, длительных односторонних напряжениях или чрезмерных физических нагрузках. Наибольшие нарушения осанки происходят в одиннадцать-пятнадцать лет, хотя в этом же возрасте подобные дефекты устраняются легче, чем потом. Срастание костей таза (в которых заключены половые органы девочек) заканчивается к 20-21 году. Их смещение и смещение несросшихся костей возможно при прыжках с большой высоты, а при ношении обуви на высоких каблуках возможно изменение формы таза, что впоследствии может вредно повлиять на родовую функцию.

Увеличение массы мышц и мышечной силы происходит наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек - по женскому типу, это сообщает представителям каждого пола соответственно черты мужественности или женственности, но завершение этого процесса находится за пределами подросткового возраста.

Увеличение мышечной силы расширяет физические возможности подростков. Это осознается мальчиками, имеет для каждого из них большое значение. Однако мышцы подростка утомляются скорее, чем у взрослых, и еще не способны к длительным напряжениям, что необходимо учитывать при занятиях спортом и физическим трудом. Перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость, угловатость). Это может порождать неприятные переживания, неуверенность. В то же время возраст с шести-восьми до тринадцати-четырнадцати лет - период оптимального развития многих двигательных качеств, активного совершенствования двигательной функции при интенсивном нарастании ряда ее показателей быстроты и частоты движений длины прыжка и т.д.

Рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца. Оно тоже растет, но быстрее, чем кровеносные сосуды. Это может быть причиной функциональных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и проявляться в виде сердцебиений, повышения кровяного давления, головокружения, головных болей, быстрой утомляемости.

В подростковом возрасте наступают резкие перемены во внутренней среде организма в связи с изменениями в системе активно действующих желез внутренней секреции, причем гормоны щитовидной и половых желез являются, в частности, катализаторами обмена веществ. Поскольку эндокринная и нервная системы функционально связаны между собой, подростковый возраст характеризуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой - повышенной чуткостью к патогенным воздействиям. Поэтому умственное или физическое переутомление, длительное нервное напряжение, аффекты и сильные отрицательно окрашенные эмоциональные переживания (страх, гнев, чувство обиды и оскорбления) могут быть причинами эндокринных нарушений (временное прекращение менструального цикла, развитие гипертериоза) и функциональных расстройств нервной системы (некоторые признаки этого - повышенная раздражительность, чувствительность, утомляемость, слабость сдерживающих механизмов, рассеянность, падение продуктивности в работе, расстройства сна). Перестройка нейрогуморальных соотношений часто является основой общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, двигательной активности, периодической вялости, апатии. У девочек появление таких состояний нередко наблюдается незадолго до начала или во время менструального цикла.

Половое созревание и сдвиги в физическом развитии подростка имеют немаловажное

значение в возникновении новых психологических образований. Во-первых, эти очень ощутимые для самого подростка изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости (на основе представления о своем сходстве со взрослыми). Во-вторых, половое созревание стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Степень внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяются как широкими социальными условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни и воспитания подростка, особенностями его общения. Нормой для подростков обоего пола является пробуждение первых романтических чувств.

Форма обучения, сроки реализации, форма и режим занятий

Форма обучения – *очная*. Возможно дистанционное обучение по некоторым разделам тем.

Сроки реализации Программы: *2 года* обучения.

Количество часов – *216 часов*:

- первый учебный год - *72 часа*;
- второй учебный год - *144 часа*.

Режим занятий: проводятся занятия *два раза в неделю* - два занятия *по 45 минут* с обязательным перерывом *не менее 15 минут*.

Форма проведения занятий – *групповая.* Наполняемость групп – *не более 15 человек*.

Ожидаемые результаты

К окончанию обучения будут получены нижеследующие результаты:

Личностные результаты	**Метапредметные результаты**	**Предметные результаты**
• проявление ответственности, дисциплинированности, готовности помочь; • проявление трудолюбия, терпения, умения довести начатое до конца; • проявление целеустремленности и самостоятельности. • проявление готовности учащихся к трудовой деятельности, направленной на улучшение состояния спортивных объектов.	• **Познавательные УУД** - осуществления самостоятельного поиска новых игровых комбинаций через просмотр по интернету. • Проведение анализа на правильность выполнения технических приемов • Чтение невербальные жесты **Регулятивные УУД** - • умение планировать и реализовывать поставленные задачи. • Самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений. • Самоанализ своей игры посредством видео просмотра. • Самооценка результативности занятий и соревнований. **Коммуникативные УУД** – • Умение сотрудничать, согласовывать и координировать деятельность с другими игроками команды; • Умение слушать тренера	Обучающийся умеет: К концу программы ребенок знает: *1 год обучения:* • общие основы волейбола; • правила игры в волейбол; • общие сведения по основам физической подготовки • общие сведения по основам технической подготовки; Умеет: 1 год обучения: • Выполнять гимнастические и легкоатлетические упражнения; • Выполнять общие физические упражнения • Владеть техникой передвижения и стоек • Владеть техникой приема и передач мяча сверху; • Владеть техникой приема мяча снизу; • Владеть техникой нижней прямой подачи • Владеть техникой верхней прямой подачи; • Владеть техникой нападения

Критерии и способы определения результатов образовательного процесса

Для того, чтобы оценить усвоение Программы в течение года используются следующие *методы диагностики:* педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование. Оценочные задания составляются с учётом уровня развития учащихся и разную степень освоения ими программного материала таким образом, чтобы результат их решения и определившийся современный уровень развития и образования ребёнка сравнивался только с его же предыдущим уровнем. Сравнение с результатами решений других участников программы не допускается

Применяется 3-х уровневая система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения Программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей:

Уровень освоения Программы ниже среднего – ребёнок, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения Программы – обучающийся работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться информационными источниками.

Уровень освоения Программы выше среднего – обучающийся работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать различные информационные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы подведения итогов

Продуктивные: соревнования, учебные игры, матчи, сдача контрольных физических нормативов.

Документальные: карты оценки результатов освоения программы, портфолио обучающихся, диагностические карты.

Учебный план

ДООП «Юный волейболист» 1 года обучения

Количество часов в год – 72. Количество часов в неделю – 2.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	«Общая физическая подготовка»	14	3	11
2.	«Основы волейбола»	18	3	15
3.	«Основы тактической и технической подготовки»	40	7	33
	Итого	**72**	**13**	**59**

Модуль 1. «Общая физическая подготовка»

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания.

Реализация этого модуля направлена на обучение правильного выполнения физических упражнений. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Осуществление обучения детей, по данному модулю, дает им возможность освоить и совершенствовать технику общефизических упражнений, теоретические знания.

Цель модуля:

Формирование интереса к систематическим занятиям спортом, посредствам изучения общеразвивающих упражнений.

Задачи модуля:

- ознакомить с техникой безопасности и правилах поведения в спортивном зале;
- ознакомить с требованиями к спортивной форме и обуви;
- обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений;
- изучить технику выполнения физических упражнений;
- сформировать дисциплинированность и организованность.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения обучающиеся должны

знать:

- технику безопасности в спортивном зале;
- комплексы физических упражнений;
- правила игры в волейбол;
- технику правильного выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки;
- технику самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- правильно выполнять физические упражнений, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки;
- самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Учебно-тематический план модуля 1 «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	-опрос
2.	Легкоатлетические упражнения.	6	1	5	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
3.	Гимнастические Упражнения.	6	1	5	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
4.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	1	0	1	Педагогическое наблюдение, соревнования
	Итого	**14**	**3**	**11**	

Содержание программного материала 1 модуля
«Общая физическая подготовка»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: правила поведения в спортивном зале. Гигиенические требования к спортивной форме и обуви.

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа.

Тема 2. Легкоатлетические упражнения.

Теория и практика: бег с ускорением, эстафетный, с препятствиями.

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная

Методы работы: беседа.

Тема 3. Гимнастические упражнения.

Теория и практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Кувырки вперед и назад. Упражнения для мышц спины и ног.

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа.

Модуль 2. «Основы волейбола»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие: техника безопасности, правила игры в волейбол.	2	1	1	Беседа. Педагогическое наблюдение
2	Техники перемещения и стойки на игровом поле.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3	Техники владения мячом	12	1	11	Педагогическое наблюдение
4	Промежуточная аттестация	1	0	1	Педагогическое наблюдение, учебные игры
5	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	1	0	1	Педагогическое наблюдение, соревнования
	ИТОГО	**18**	**3**	**15**	

Содержание программного материала 2 модуля
«Основы волейбола»

Тема 1. Вводное занятие: техника безопасности, правила игры в волейбол.

Теория: нравственные и волевые качества спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма в спорте. Техника безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при игре волейбол.

Практика: беседа по ТБ. Просмотр видеокурса по правилам игры в волейбол и судейской практики. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Тема 2. Техники перемещения и стойки на игровом поле.

Теория: виды стоек и перемещения. Техника выполнения. Применение. Сочетания способов перемещений и стоек.

Практика: обучение стойкам в волейболе - основная, устойчивая, не устойчивая, высокая, средняя, низкая. Обучение способам перемещения: приставной шаг, двойной шаг, боком, спиной вперед, бег (рывок к мячу), прыжки и скачки. Обучение сочетаниям стоек и перемещений.

Тема3. Техники владения мячом

Теория: виды передач. Виды подач. Виды приема мяча. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: обучение различным видам подач:

1. Верхняя прямая подача. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м от роста игрока. Замах выполняют вверх - назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. При ударном движении руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх.
2. Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту 1,5 м. Так, чтобы он находился почти над головой. В ударном движении руку махом выносят по дуге «сзади-вверх». Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя.
3. Планирующие подачи

- подбрасывать мяч так, чтобы он опускался, не вращаясь, высоту подбрасывания при этом уменьшить до 1 м.
- при замахе значительно уменьшить амплитуду движения, что обеспечивает точное попадание в центр мяча при ударе.

4. Подачи в прыжке. Мяч подбрасывают на высоту 2-3 м от роста игрока впереди, и затем выполняют разбег, прыжок (как на прямой нападающий удар) и замах (как при верхней прямой подаче).
5. Нижняя прямая подача - удар по мячу наносится снизу, а игрок стоит лицом (прямо) к сетке.
6. Нижняя боковая подача - удар выполняется снизу, а игрок стоит боком к сетке.

Обучение технике передачи мяча:

1. Нижняя передача мяча.
2. Верхняя передача мяча

Обучение технике приема мяча:

1. Приём мяча снизу двумя руками.
2. Приём мяча сверху двумя руками.
3. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.
4. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.

Тема 4. Промежуточная аттестация.

Практика: учебные командные игры.

Тема 5. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

Практика: соревнования с последующим их анализом. Подведение итогов.

Модуль 3
«Основы тактической и технической подготовки»

Краткая аннотация

В любом командном виде спорта очень важна тактика и техника игры. Все участники выполняют ряд распланированных действий. Они распределены между участниками с целью победы. В ходе соревнований используются продуманные схемы защиты и нападения.

Данный модуль направлен на подробное изучение и отработку тактики и техники нападения и защиты при игре в волейбол.

Цель модуля – развитие устойчивого интереса у обучающихся к занятиям через изучение основ тактической и технической подготовки в волейболе.

Задачи модуля:

- изучить тактические и технические действия в нападении и защите;
- сформировать навыки психологической подготовки к соревнованиям.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения обучающиеся должны

знать:

- тактические и технические действия в нападении и защите;
- основы психологической подготовки к соревнованиям.

уметь:

- применять на практике тактические и технические действия в нападении и защите;
- применять на практике основы психологической подготовки к соревнованиям.

Учебно-тематический план 3 модуля «Основы тактической и технической подготовки»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Позиции игроков в волейболе.	10	1	9	Педагогическое наблюдение
3	Расстановка игроков в волейболе.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4	Промежуточная аттестация.	1	0	1	Педагогическое наблюдение, учебные игры
5	Тактика нападения при игре в волейбол	20	2	18	Педагогическое наблюдение
6	Тактика защиты при игре в волейбол.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7	Техническая подготовка обучающихся.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	1	0	1	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	**40**	**7**	**33**	

Содержание программного материала 3 модуля
«Основы тактической и технической подготовки»

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с содержанием и структурой занятий. Техника безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке. Методы развития физических качеств в спортивной практике: равномерный, интервальный, повторный, «до отказа», с максимальным усилием, с ускорением, игровой, соревновательный

Практика: игры на сплочение коллектива: «Молекулы», «Ровный строй». Игра «Фигуры» на выявление лидеров в коллективе.

Тема 2. Позиции игроков в волейболе.

Теория: основные позиции в волейболе: либеро, диагональный, центральный блокирующий, связующий, доигровщик, подающий. Роль, задачи и функции игроков в разных амплуа. Зона ответственности на игровом поле каждой позиции.

Практика: обучение тактики игры на различных позиция в волейболе. Разбор ошибок. Тренировочная игра в волейбол. Отработка техники игры в волейбол.

Тема 3. Расстановка игроков в волейболе.

Теория: зоны волейбольной площадки. Деление на позиции.

Практика: учебная игра. Отработка техники игры в волейбол.

Тема 4. Промежуточная аттестация.

*Практика: у*чебные командные игры.

Тема 5. Тактика нападения при игре в волейбол.

Теория: тактические действия игрока в нападении. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия. Знакомство с терминологией. Взаимодействия игроков в атакующих действиях. Сильные и слабые стороны тактик нападения. Система нападения через связующего игрока передней линии. Система нападения через связующего игрока задней линии. Тактическая система нападения с передач только второго темпа. Тактическая система нападения с использованием атак первого темпа. Групповая тактика атакующих действий (принимающие – связующие; связующий – нападающие; нападающий – нападающий).

Практика: групповые взаимодействия игроков в нападении, направленные на преодоление блока во времени. Групповые взаимодействия игроков в нападении, направленные на преодоление блока в пространстве. Индивидуальные тактические действия связующего игрока. Индивидуальная тактика атакующего игрока.

Тема 6. Тактика защиты при игре в волейбол.

Теория: тактические действия игрока в защите. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия. Знакомство с терминологией. Взаимодействия игроков в атакующих действиях. Сильные и слабые стороны тактик нападения. Действия по нейтрализации атаки нападения соперника. Виды блоков. Прием и страховка, защитная тактика игры углом перед, защитная тактика игры углом назад.

Практика: обучение принципам выбора места на площадке, ориентировка на площадки. Отработка согласованных действий между игроками. Выбор способа выполнения элемента. Взаимодействия двух или нескольких игроков. Отработка нападающего удара. Учебные игры. Разбор ошибок.

Тема 7. Техническая подготовка обучающихся.

Практика: обучение техникам защиты в волейболе: блок, прием и страховка, защитная тактика игры углом перед, защитная тактика игры углом назад. Отработка согласованных действий между игроками. Выбор способа выполнения элемента. Взаимодействия двух или нескольких игроков. Учебные игры. Разбор ошибок.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите; защите – нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры.

Тема 8. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

Практика: соревнования с последующим их анализом. Подведение итогов.

Учебно-тематический план

Календарно-тематическое планирование одного года обучения рассчитано на изучение, закрепление спортивных навыков, совершенствование полученных знаний по следующим разделам:

1. Основы физической подготовки.
2. Общие основы волейбола.
3. Изучение и обучение основам техники и тактики волейбола.
4. Воспитательную подготовку.

Учебный план

ДООП «Юный волейболист» 2 года обучения

Количество часов в год – 144. Количество часов в неделю- 4.

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Специальная подготовка. Подводящие игры к игре в волейбол.	12	36	48
2	Волейбол. Правила судейства.	9	39	48
3	Техническая и тактическая подготовка	7	41	48
	ИТОГО:	**28**	**116**	**144**

Модуль 1
«Специальная подготовка. Подводящие игры к игре волейбол»

Цель модуля – развитие физических способностей обучающихся средствами общефизической культуры и подвижных игр.

Задачи:

- изучить санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- изучить технику безопасности в спортивном зале;
- изучить организацию и судейство соревнований по волейболу;
- обучить составлению и защите индивидуальных комплексов упражнений;
- обучить элементам акробатических упражнений;
- изучить подвижные игры, направленные на совершенствование техники волейболиста;
- изучить комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники волейболиста.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения обучающиеся должны

знать:

- санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- технику безопасности в спортивном зале;

- правила составления индивидуальных комплексов упражнений;
- технику выполнения элементов акробатических упражнений;
- правила подводящих игр, направленных на совершенствование техники волейболиста;
- комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники волейболиста.

уметь:

- соблюдать санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- соблюдать технику безопасности в спортивном зале;
- самостоятельно составлять индивидуальный комплекс упражнений;
- самостоятельно выполнять элементы акробатических упражнений;
- играть в подводящие игры, направленные на совершенствование техники волейболиста;
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники волейболиста.

Учебно-тематический план 1 модуля
«Специальная подготовка. Подводящие игры к игре волейбол»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Контрольно-оценочная деятельность
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. ТБ, основы физиологии человека.	1	1	2	Беседа Педагогическое наблюдение, анкетирование
2	Общефизическая подготовка.	5	15	20	Педагогическое наблюдение
3	Подвижные игры.	1	5	6	Педагогическое наблюдение.
4	Промежуточная аттестация.	0	2	2	Тестирование. Педагогическое наблюдение.
5	Специальная физическая подготовка.	4	12	16	Педагогическое наблюдение.
6	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	0	2	2	Тестирование, Педагогическое наблюдение.
	ИТОГО:	**11**	**37**	**48**	

Содержание программного материала 1 модуля
«Специальная подготовка. Подводящие игры к игре волейбол».

Тема 1. Вводное занятие. ТБ, основы физиологии человека.

Теория: техника безопасности на занятиях в спортивном зале, в учебном классе и на спортивной площадке. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим, питание

*Практика***:** анкетирование «Я и здоровый образ жизни». Составление своего режима дня. Игры на знакомство, на выявление лидера, на сплочение группы. Тренинг «Как быть здоровым».

Тема 2. Общефизическая подготовка

Теория: правила и техника выполнения упражнения. Основы техники безопасности при выполнении.

Практика: составление и защита индивидуальных комплексов упражнений. Выполнение упражнений без предметов и с предметами.

Выполнение элементов акробатических упражнений: группировки и перекаты в различных положениях; стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения (бег: 100 м, 400 м, 800 м, 1500 м, эстафета: 4х100 м; прыжки в длину и в высоту; метания: малого мяча с места в длину, в стенку или щит на дальность отскока)

Строевые упражнения. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Тема 3. Подводящие игры к игре волейбол.

Теория: виды подвижных игр. Значение подвижных игр для занятий волейболом.

Практика: подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники: командные игры, веселые старты, игры в кругу, игры с мячом («Волейбольная эстафета», «Перестрелбол», «Первая передача», «Волейбол с ловлей мяча», «Через сетку вчетвером», «Розыгрыш после переброса», «Передача в движении», «Обстрел чужого поля»)

Тема 4. Промежуточная аттестация.

Практика: тренировочное выполнение нормативов по ОФП. Тренировочная игра в волейбол. Отработка техники игры в волейбол.

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Теория: виды специальной физической подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений**.** Физиологическая основа выносливости, координации, мышечной силы, ловкости.

Практика:

1. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

2. 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 па 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 и попеременно правой и левой рукой.

3. Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

6. Упражнения на развитие специальной быстроты в средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч): мяч ударяется об пол- имитация приема мяча с падением, мяч подброшен вверх – имитация блокирования, передача мяча над собой - перемещение назад на 3-4 шага, замах для нападающего удара-перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками. В прыжке поймать мяч, брошенный партнёром, и до приземления бросить его обратно. Рывки и ускорения из различного исходного положения по зрительному или звуковому сигналу.

7. Упражнения на развитие умения расслабляться: встряхивание кистей при различных исходных положениях рук (вниз, стороны, вверх), из исходного положения (и.п.)-руки вверх (вперед, в стороны), уронить их вниз, свободное размахивание одной ногой, свободное размахивание ногами в висе, расслабленный семенящий бег, высокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиваем расслабленной другой ногой и руками, лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

Тема 6. Командные игры с мячом. Веселые старты. Эстафеты.

Теория: техника безопасности. Правила командных игр.

Практика: игры: «Пионербол», «Квадрат», «Одно касание», «Снайпер», «Ручной футбол», веселые страты, спортивные эстафеты.

Тема 7. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Модуль 2
«Волейбол. Правила судейства»

Цель модуля – развитие личности через совершенствование навыков игры в волейбол.

Задачи модуля:

- Совершенствование техник перемещения и стоек;
- Совершенствование техники владения мячом;
- обучить технике чередования верхней и нижней подач;
- обучить технике нападающего удара;
- обучить сочетанию стоек и перемещений;
- организацию и судейство соревнований по волейболу.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения, обучающиеся должны

знать:

- техники перемещения и стоек;
- техники владения мячом;
- технику чередования верхней и нижней подач;

- технику нападающего удара;
- технику сочетания стоек и перемещений,
- организацию и судейство соревнований по волейболу.

уметь:

- перемещаться на игровом поле в соответствии с правилами игры в волейбол;
- самостоятельно выполнять перемещения и стойки;
- самостоятельно выполнять техники владения мячом;
- самостоятельно выполнять чередование верхней и нижней подач;
- самостоятельно выполнять нападающий удар;
- самостоятельно выполнять сочетание стоек и перемещений.

Учебно-тематический план 2 модуля
«Волейбол. Правила судейства»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие: техника безопасности, правила игры в волейбол.	1	1	2	Беседа. Педагогическое наблюдение
2	Организация и судейство соревнований по волейболу.	1	1	2	Педагогическое наблюдение, квиз-игра
3	Совершенствование техник перемещения и стоек.	1	11	12	Педагогическое наблюдение
4	Совершенствование техники владения мячом.	6	20	26	Педагогическое наблюдение
5	Промежуточная аттестация	0	4	4	Педагогическое наблюдение, учебные игры
6	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	0	2	2	Педагогическое наблюдение, соревнования
	ИТОГО	**9**	**39**	**48**	

Содержание программного материала 2 модуля
«Волейбол. Правила судейства»

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: нравственные и волевые качества спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма в спорте. Техника безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при игре волейбол.

Практика: беседа по ТБ. Просмотр видеокурса по правилам игры в волейбол и судейской практики. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Тема 2. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Теория: правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Практика: квиз-игра «Узнай жест судьи». Тренировочная игра в волейбол.

Отработка техники игры в волейбол.

Тема 3. Совершенствование техник перемещения и стоек.

Теория: техника выполнения. Применение. Сочетания способов перемещений и стоек.

Практика: совершенствование техник выполнения стоек в волейболе: основная, устойчивая, не устойчивая, высокая, средняя, низкая. Совершенствование способов перемещения: приставной шаг, двойной шаг, боком, спиной вперед, бег (рывок к мячу), прыжки и скачки. Сочетаниям стоек и перемещений.

Тема 4. Совершенствование техники владения мячом.

Теория: виды передач. Виды подач. Виды приема мяча. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: чередование верхней и нижней подач. Техника нападающего удара. Выбор места для выполнения передачи мяча. Выбор способа приёма мяча. Одинарное блокирование. Индивидуальные действия в защите. Чередование верхней и нижней подач.

Совершенствование различных видов подач:

1. Верхняя прямая подача. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м от роста игрока. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят

согнутой в локте за голову. При ударном движении руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх.

2. Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту 1,5 м. Так, чтобы он находился почти над головой. В ударном движении руку махом выносят по дуге сзади-вверх. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя.

3. Планирующие подачи

- подбрасывать мяч так, чтобы он опускался, не вращаясь, высоту подбрасывания при этом уменьшить до 1 м.

- при замахе значительно уменьшить амплитуду движения, что обеспечивает точное попадание в центр мяча при ударе.

4. Подачи в прыжке. Мяч подбрасывают на высоту 2-3 м от роста игрока впереди, и затем выполняют разбег, прыжок (как на прямой нападающий удар) и замах (как при верхней прямой подаче).

5. Нижняя прямая подача - удар по мячу наносится снизу, а игрок стоит лицом (прямо) к сетке.

6. Нижняя боковая подача- удар выполняется снизу, а игрок стоит боком к сетке.

Обучение технике передачи мяча:

1. Нижняя передача мяча.
2. Верхняя передача мяча

Обучение технике приема мяча:

1. Приём мяча снизу двумя руками.
2. Приём мяча сверху двумя руками.
3. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.
4. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.

Тема 5. Промежуточная аттестация.

*Практика: у*чебные командные игры. Отработка техники игры в волейбол. Соревнования, турниры.

Тема 6. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

Практика: соревнования с последующим их анализом. Подведение итогов.

Модуль 3
«Тактическая и техническая подготовка»

Цель модуля – достижение максимально возможного для обучающихся уровня владения тактической и техникой подготовкой в волейболе для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

Задачи модуля:

- совершенствовать тактические и технические действия в нападении и защите;
- развивать навыки психологической подготовки к соревнованиям;
- составление схем игры;
- обучение правилам и тактики выбора способа отбивания, подачи мяча и места игры при нападении;

Ожидаемые результаты.

В результате обучения обучающиеся должны

знать:

- тактические и технические действия в нападении и защите;
- все аспекты психологической подготовки к соревнованиям;
- правила составления схем игры;
- правилам и тактики выбора способа отбивания, подачи мяча и места игры при нападении;

уметь:

- самостоятельно применять на практике тактические и технические действия в нападении и защите;
- самостоятельно применять на практике основы психологической подготовки к соревнованиям;
- составлять схемы игры;
- самостоятельно выбирать способ отбивания, подачи мяча и места игры при нападении.

Учебно-тематический план 3 модуля
«Тактическая и техническая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2	Техники и тактики нападения при игре в волейбол	3	19	22	Педагогическое наблюдение
3	Промежуточная аттестация.	0	2	2	Педагогическое наблюдение, учебные игры
4	Техника и тактика защиты при игре в волейбол	3	17	20	Педагогическое наблюдение
	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	0	2	2	Педагогическое наблюдение.
	ИТОГО	**7**	**41**	**48**	

Содержание программного материала 2 года обучения
Модуль 1 «Тактическая и техническая подготовка»

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с содержанием и структурой занятий. Техника безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке. Методы развития физических качеств в спортивной практике: равномерный, интервальный, повторный, «до отказа», с максимальным усилием, с ускорением, игровой, соревновательный

Практика: игры на сплочение коллектива: «Теннисбол». Игры на выявление лидеров в коллективе: «Переговоры».

Тема 2. Техники и тактики нападения при игре в волейбол

Теория: перемещения и стойки, используемые при атаке команды соперников. Тактика нападения: подача, передача, удары. Виды передач: простые, с переменой мест, для атакующего удара с первого паса, в прыжках, обманные действия. Перемещения по площадке. Выбор места игры при нападении. Выбор места игры при подаче. Тактика выхода игрока на подстраховку. Совершенствование тактики игры либеро. Совершенствование тактики игры на блоке. Тактика подачи мяча (силовая-прямая, силовая в прыжке, укороченная, планирующая). Чередование верхней и нижней подач. Выбор способа отбивания мяча через сетку двумя руками сверху, снизу. Выбор способа отбивание мяча через сетку нападающим ударом. Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей в прыжке, кулаком.

Практика: совершенствование технике выполнения стоек: основная и низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Отработка подач. Учебные игры. Разбор ошибок.

Тема 3. Промежуточная аттестация.

Практика: составление схем игры. Учебные командные игры.

Тема 4. Техника и тактика защиты при игре в волейбол

*Теория***:** перемещения и стойки, используемые при отражении нападения команды соперников. Внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Тактика защиты. Блокирование. Групповое блокирование. Одиночное блокирование. Выбор места в игре при подаче противника. Определение места и времени для прыжка при блокировании. Своевременность выноса рук над сеткой при блокировании. Выбор места при страховке. Выбор места выхода в защиту из-за блокирующих. Групповое действие в защите при приёме подачи, нападении обманного удара. Тренировочные игры. Разбор ошибок. Чередование технических приёмов в разных сочетаниях. Чередование технических и тактических действий вне подачи и защите.

Практика: 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. Подача мяча для атаки. Отработка тактики игры. Техника броска: выбор места, чередование подач. Отработка пасов.

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

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Учебные игры. Разбор ошибок.

Тема 5. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

Практика: подведение итогов. Участие в школьных, районных соревнованиях.

Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы - развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе.

Задачи:

- формирование интереса к изучению истории и культурных традиций г. Самара и Самарской губернии;
- просвещение в сфере достижений Самарской культуры и духовно-нравственных традиций Самарского края;
- воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарского края;

Ожидаемые результаты:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- понимание значимости достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций Самарского края;
- уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения, метод положительного примера педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих **формах**:

- игровые тренинги, творческие мастерские, экскурсии (способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива, готовность к командной деятельности и взаимопомощи);
- участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности (создание гербариев, фото и видео презентаций, съемка в социальных роликах и др.)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта объединения (видеофильмы, медиаконтент);
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара в рамках учебных занятий (беседы, творческие проекты, викторины, игры), а также на выездных площадках, в других организациях

во время воспитательных мероприятий (экскурсии в музеи, посещение театров, встречи с профессиональными актерами и спортсменами, праздники внутри объединения и др.) (см. Приложение 4 **«Календарный план воспитательной работы»**), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

Ресурсное обеспечение Программы

Кадровое обеспечение: ДООП «Юный волейболист» реализуется педагогом, имеющим высшее педагогическое образование или среднее профессиональное образование.

Методическое обеспечение

Программа располагает следующим учебно-методическим комплектом:

- информационное обеспечение: учебные пособия, справочная литература (энциклопедии, словари, справочники, таблицы, базы данных, ссылки, сайты и др.); инструкционные карты, практические задания, демонстрационные и раздаточные учебные материалы;
- контрольно-измерительные материалы: таблицы контрольных физических нормативов по возрастам, тестовые задания, анкеты и др.

В процессе обучения по программе используются различные *методы и приемы*:

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* презентации, демонстрации плакатов, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей;
- *практические методы:* подготовка рефератов, докладов, сообщений. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.
- *частично-поисковый, проблемно-мотивационный:* стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия.

Основные принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической:

- принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся;
- принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях;
- принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу;
- принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья;
- принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки;
- принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности;
- принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения;
- принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

- Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
- Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
- Постановка цели занятия перед учащимися;
- Изложение нового материала;
- Практическая работа;
- Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
- Подведение итогов;
- Уборка рабочего места.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий игры в волейбол необходим спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем о оборудованием:

- сетка волейбольная со стойками - 2 шт;
- корзина для мячей -2 шт.;
- мячи волейбольные;
- насос для накачивания мячей;
- гимнастические скамейки;
- скакалки гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- секундомер;
- компьютер с доступом в Интернет;
- мультимедиа-ресурсы, Интернет-ресурсы.

Список использованной литературы

1. Бордовская Н.В. Психология и педагогика. Учебник. (Н. В. Бордовская, С.И. Разум) -СПб.Питерн,2018-320с.
2. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 2003.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. ТВТ дивизион,2011
4. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 2012
5. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровье – сберегающих технологий в образовательных учреждения. – М.: Радио и связь, 2003. – 224 с.
6. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 2015.
7. Под общ. ред. М.Я Набатниковой. Основы управления подготовкой юных спортсменов... – М. 2009.
8. Основы спортивной подготовки. В.В.Костюков.Краснодар-2011
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
10. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
11. Психологическая подготовка в волейболе. Н.Ф Сингина. 2014
12. Педагогика физической культуры. Учебник для студентов ВУЗов. Под ред. Кареловой И.М. Рн/Феникс,2018-288с.
13. Спортивные игры. Учебник для ВУЗ. Ю.Д.Железняк.2010
14. Смирнова Е.О. Детская психология: Учебник для вузов. Спб.: Питер, 2009-304 с.
15. Уроки по волейболу. Пер. с исп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: 2012
16. Ужегов Генрих. Первая помощь в экстремальных ситуациях. /Терра-Книжный Вознесенский военно-патриотический клуб,2016г
17. Е.В.Фомин Блок.Техника и тактика. ВФВ.Москва-2015
18. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте/Л. С. Выготский// -СПб.: Союз, 1997. - 91 с.
19. Гиппиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств / С.В. Гиппиус// -СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 377 с.
20. Ершов П.М. Режиссура как практическая психология: взаимодействие людей в жизни и на сцене: режиссура как построение зрелища / П. М. Ершов// -М.: Мир искусства, 2010. - 407

Приложение 1

Контрольные нормативы по ОФП И СФП

№	Контрольные упражнения	Возраст	Зачёт	
			мал	дев
1	Бег 30м (сек.)	11-12	6,1-5,4	6,5-5,4
		13-14	5,6-5,1	6,2-5,4
		15-16	5,3-4,8	5,8-5,3
2	Прыжок в длину с места (см)	11-12	160-180	150-175
		13-14	170-195	160-180
		15-16	190-210	165-190
3	Подтягивание на перекладине (раз)	11-12	3-4	-
		13-14	5-6	-
		15-16	7-9	-
4	6-минутный бег	11-12	1100-11200	850-1050
		13-14	1150-1300	1000-1200
		15-16	1250-1400	1050-1200
6	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	11-13	110-130	
		14-16	130-150	
7	Лазание по канату	11-13	2	2
		14-16	3	3
8	**Гибкость (Наклоны вперёд с прямыми ногами)**	касание пола: пальцами – хорошо; ладонями - отлично		

Средние показатели роста и веса здоровых детей

Возраст	Мальчики		Девочки	
	рост	Вес	рост	Вес
11	138-149	32,1-40,9	138-152	31,7-42,5
12	143-158	36,7-49,1	146-160	38,4-50
13	149-165	39,3-53	151-163	43,3-54,4
14	155-170	45,4-56,8	154-167	46,5-55,5
15	159-175	50,4-62,7	156-167	50,3-58,5

№	Двигательная способность	Контрольные упражнения	Уровень		
			низкий	средний	высокий
1	гибкость	Наклоны вперёд с прямыми ногами	Пальцы пола не касаются	Касание пола пальцами	Касание пола ладонями
2	выносливость	10-ти минутный бег висение на перекладине	Увеличение пульса, усталость Менее 40 сек	Пульс изменён незначительно 40-90 сек	Пульс в норме Более 90сек
3	ловкость	Комплекс упражнений №1	Ошибка при выполнении 2- х упражнений	Ошибка при выполнении 1-го упражнения	Все упражнения выполнены без ошибок

Приложение 2

Календарный учебный график

1 года обучения 1 модуля «Общефизическая подготовка»

№	Наименование темы	Кол-во часов			дата
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. Основы физиологии человека.	0,5	0,5	1	
2	История волейбола. Правила игры в волейбол.	0,25	0,75	1	
3	Основные принципы и правила составления комплексов.	0	1	1	
4	Упражнения на развитие выносливости (аэробные, укрепляющие сердце и сосуды)	0,25	0,75	1	
5	Упражнения на развитие выносливости (силовые в статике для укрепления мышц)	0,25	0,75	1	
6	Упражнения на развитие координации (удержание равновесия)	0,25	1,75	2	
7	Бег с остановками и изменением направления	0,25	0,75	1	
8	Упражнения для развития прыгучести.	0,25	0,75	1	
9	Упражнения для развития силы мышц кистей	0,25	0,75	1	
10	Упражнения для развития силы мышц туловища.	0,25	0,75	1	
11	Упражнения развитие скоростной выносливости.	0,25	0,75	1	
12	Упражнения на развития специальной гибкости	0,25	0,75	1	
13	Итоговое занятие.	0	1	1	
	Итого	**3**	**11**	**14**	

Календарный учебный график
1 года обучения 2 модуля «Основы волейбола»

№	Наименование темы	Кол-во часов			дата
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие: техника безопасности, правила игры в волейбол.	0,25	0,75	1	
2	Обучение основной стойке, устойчивая и неустойчивая стойка. Стартовая стойка. Обучение стойке для перемещения на блоке, или для блокирования	0,25	0,75	1	
3	Обучение стойке для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи	0,25	0,75	1	
4	Обучение стойке для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;	0,25	0,75	1	
5	Обучение стойке для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи. Обучение стойке для разбега на удар	0,25	0,75	1	
6	Обучение основным видам перемещения (бег, ходьба, скачок).	0,25	0,75	1	
7	Обучение технике перемещения приставным шагом, двойным шагом, боком, спиной вперед.	0,25	0,75	1	
8	Обучение сочетанию стоек и перемещений.	0,25	0,75	1	
9	Промежуточная аттестация. Учебные игры.	0	1	1	
10	Обучение верхней прямой подаче.	0	1	1	
11	Обучение верхней боковой подаче.	0,25	0,75	1	
12	Обучение планирующей подачи. Обучение подаче в прыжке	0	1	1	
13	Обучение нижней прямой подаче. Обучение нижней боковой подаче	0,25	0,75	1	
14	Обучение приёму подачи мяча снизу двумя руками.	0,25	0,75	1	
15	Обучение приёму подачи мяча сверху двумя руками с последующим падением.	0	1	1	
16	Обучение приёму подачи мяча снизу одной рукой с последующим падением.	0	1	1	
17	Обучение нижней передаче мяча. Обучение верхней передаче мяча	0,25	0,75	1	
18	Итоговая аттестация.	0	1	1	
	Итого	**3**	**15**	**18**	

Календарный учебный 1 года обучения 3 модуля «Основы тактической и технической подготовки»

№	Наименование темы	Кол-во часов			дата
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	0,25	0,75	1	
2	Обучение тактике игры либеро.	0,25	1,75	2	
3	Обучение тактике игры диагонального.	0,25	1,75	2	
4	Обучение тактике игры центрального блокирующего.	0,5	1,5	2	
5	Обучение тактике игры связующего.	0,5	1,5	2	
6	Обучение тактике игры доигровщика.	0,5	1,5	2	
7	Обучение тактике игры подающего.	0,25	1,75	2	
8	Расстановка игроков в волейболе.	0,25	0,75	1	
9	Промежуточная аттестация	0,25	0,75	1	
10	Обучение системе нападения через связующего игрока передней линии.	0,25	1,75	2	
11	Обучение системе нападения через связующего игрока задней линии.	0,25	1,75	2	
12	Обучение системе нападения с передач только второго темпа.	0,25	1,75	2	
13	Обучение системе нападения с использованием атак первого темпа.	0,25	1,75	2	
14	Обучение групповой тактике атакующих действий.	0,25	1,75	2	
15	Обучение групповым взаимодействиям игроков в нападении, направленных на преодоление блока во времени	0,25	0,75	1	
16	Обучение групповым взаимодействиям игроков в нападении, направленных на преодоление блока в пространстве.	0,25	1,75	2	
17	Обучение индивидуальным тактическим действиям связующего игрока.	0,25	1,75	2	
18	Обучение индивидуальной тактике атакующего игрока.	0,5	1,5	2	
19	Обучение технике блока: одиночный, двойной и тройной.	0,25	1,75	2	
20	Обучение приему мяча и страховке.	0,25	1,75	2	
21	Обучение защитной тактике игры углом перед.	0,25	0,75	1	
22	Обучение защитной тактике игры углом назад.	0,25	0,75	1	
23	Техническая подготовка обучающихся.	0,25	0,75	1	
24	Итоговое занятие. Учебные игры Соревнования.	0,25	0,75	1	
	Итого	**7**	**33**	**40**	

Календарный учебный график 2 года обучения 1 модуля
«Специальная подготовка. Подводящие игры к игре волейбол»

№	Наименование темы	Кол-во часов			дата
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ, основы физиологии человека.	1	1	2	
3	Составление индивидуального комплекса упражнений.	1	1	2	
4	Упражнения без предметов.	0.5	1.5	2	
5	Упражнения с предметами.	0.5	1.5	2	
6	Выполнение элементов акробатических упражнений: группировки и перекаты в различных положениях.	0.5	1.5	2	
7	Выполнение элементов акробатических упражнений: стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад.	0.5	1.5	2	
8	Выполнение элементов акробатических упражнений: Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.	0.5	1.5	2	
9	Легкоатлетические упражнения: бег (100 м, 400 м, 800 м, 1500 м, эстафета: 4х100м)	0.5	1.5	2	
10	Легкоатлетические упражнения: прыжки в длину и в высоту, метание мяча.	0.5	1.5	2	
11	Строевые упражнения.	0.5	1.5	2	
12	Подвижные игры («Передача в движении»)	0	2	2	
13	Подвижные игры («Волейбольная эстафета»)	0.5	1.5	2	
14	Подвижные игры («Перестрелбол»)	0.5	1.5	2	
15	Промежуточная аттестация	0	2	2	
16	Упражнения для развития прыгучести.	0.5	1.5	2	
17	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	0.5	1.5	2	
18	Упражнения с набивным мячом.	0.5	1.5	2	
19	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	0.5	1.5	2	
20	Упражнения для развития качеств, Необходимых при выполнении нападающих ударов	0.5	1.5	2	
21	Упражнения на развитие специальной быстроты.	0.5	1.5	2	
22	Упражнения на развития умения расслабляться.	1	1	2	
23	Командные игры с мячом. Веселые старты. Эстафеты.	1	3	4	
24	Итоговое занятие.	0	2	2	
	Итого	**12**	**36**	**48**	

Календарный учебный график 2 года обучения 2 модуля
«Волейбол. Правила судейства»

№	Наименование темы	Кол-во часов			дата
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие: техника безопасности, правила игры в волейбол.	1	1	2	
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	1	2	
3	Совершенствование техники стойки для перемещения на блоке, или для блокирования, перемещения приставным шагом,	0	2	2	
4	Совершенствование техники стойки для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи, двойным шагом, боком, спиной вперед.	0	2	2	
5	Совершенствование техники стойки для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи	0	2	2	
6	Совершенствование техники стойки для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов.	0	2	2	
7	Совершенствование сочетания стоек и перемещение.	0	2	2	
8	Промежуточная аттестация. Учебные игры.	0	2	2	
9	Совершенствование техники верхней прямой подачи и верхней боковой подачи.	1	1	2	
10	Совершенствование техники планирующей подачи. Подачи в прыжке.	0	2	2	
11	Совершенствование техники нижней прямой подачи, нижней боковой подача.	0	2	2	
12	Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками, приёма мяча сверху двумя руками.	0	2	2	
13	Совершенствование техники приёма мяча снизу одной рукой с последующим падением.	0	2	2	
14	Совершенствование техники приёма мяча сверху двумя руками с последующим падением.	0	2	2	
15	Совершенствование техники нижней передачи мяча, верхней передачи мяча	0	2	2	
16	Промежуточная аттестация. Учебные игры.	0	2	2	
17	Совершенствование техники чередования верхней и нижней подач.	1	1	2	
18	Совершенствование техники чередования верхней и нижней подач.	0	2	2	
19	Совершенствование техники нападающего удара.	1	1	2	
20	Выбор места для выполнения передачи мяча.	1	1	2	
21	Выбор способа приёма мяча.	1	1	2	
22	Одинарное блокирование.	1	1	2	
23	Индивидуальные действия в защите.	1	1	2	
24	Итоговая аттестация.	0	2	2	
	Итого	**9**	**39**	**48**	

Календарный учебный график 2 года
обучения 3 модуля
«Тактическая и техническая подготовка»

№	Наименование темы	Кол-во часов			дата
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	
2	Тактика и техника игроков в нападении.	1	1	2	
3	Перемещения по площадке. Выбор места игры при нападении.	1	1	2	
4	Выбор места игры при подаче.		2	2	
5	Тактика выхода игрока на подстраховку.		2	2	
6	Совершенствование тактики игры либеро.		2	2	
7	Совершенствование тактики игры на блоке.		2	2	
8	Тактика подачи мяча (силовая-прямая, силовая в прыжке, укороченная, планирующая)	1	1	2	
9	Чередование верхней и нижней подач		2	2	
10	Выбор способа отбивания мяча через сетку двумя руками сверху, снизу.		2	2	
11	Выбор способа отбивание мяча через сетку нападающим ударом.		2	2	
12	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей в прыжке, кулаком.		2	2	
13	Промежуточная аттестация		2	2	
14	Тактика и техника игроков в защите		2	2	
15	Выбор места в игре при подаче противника		2	2	
16	Определение места и времени для прыжка при блокировании.	1	1	2	
17	Своевременность выноса рук над сеткой при блокировании.		2	2	
18	Выбор места при страховке.		2	2	
19	Выбор места выхода в защиту из-за блокирующих.	1	1	2	
20	Групповое действие в защите при приёме подачи, нападении обманного удара	1	1	2	
21	Тренировочные игры. Разбор ошибок		2	2	
22	Чередование технических приёмов в разных сочетаниях.		2	2	
23	Чередование технических и тактических действий вне подачи и защите.		2	2	
24	Итоговое занятие. Учебные игры Соревнования.		2	2	
	Итого	**7**	**41**	**48**	

Приложение 3

Диагностические методики

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов, представлены к программе «Юный волейболист»

ПРОТОКОЛ

Сдачи контрольно-переводных и выпускных нормативов обучающихся в группах
МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина»г.о. Самара
отделение **«ВОЛЕЙБОЛ»** (юноши, девушки)

группа_____ «____»_____ 20__ г.

Тренер_____

№	Ф.И. спортсмена	Бег 30 м/с 60 м/с 100 м/с		Челночный бег 5х6 м/с		Подтягивание на перекладине (раз)		Прыжок в длину с места, см		Прыжок вверх с места, со взмахом рук, см		Средний балл

Председатель комиссии_____
Средний балл группы_____

Приложение 4

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	«Посвящение в Бригантиновцы» (в водное занятие с элементами квеста)	Сентябрь	Спортивно-игровая программа. Знакомство с историей Центра, традициями, правилами поведения, техникой безопасности. Принятие символической «Клятвы юного Бригантиновца».	Фото- и видеорепортаж в группе ВК. Оформление стенда «Наша команда».
2.	Акция-поздравление «С Днем Учителя, тренер (педагог)!»	Октябрь	Создание коллективной видео-открытки, рисование поздравительных плакатов для тренерского состава Центра. Встреча с ветеранами спорта.	Видео-открытка
3.	Творческий проект ко Дню народного единства «Сила России — в единстве»	Ноябрь	Подготовка сценария и съемка патриотического видеоролика (стихи, общие построения, показательные выступления). Сбор материалов о Героях России.	Оформление стенда «Герои спорта и страны».
4.	Внутриклубный турнир «Новогодний кубок»	Декабрь	Проведение соревнований по упрощенным правилам (в зависимости от вида спорта) с обязательным награждением участников. Новогоднее чаепитие.	Протоколы соревнований. Фото и видео финальных схваток. Награждение победителей грамотами и сладкими призами.

5.	Урок мужества «Непокоренный Ленинград. Спорт и жизнь»	Январь	Просмотр тематических материалов, беседа о героизме, связи ценностей спорта (воля, стойкость) и жизни. Обсуждение примера спортсменов блокадного города.	Оформление стенда в холле Центра. Фотоотчет в ВК. Эссе (рисунки) детей «Что значит быть стойким».
6.	Творческий проект ко Дню Защитника Отечества «Спорт и Армия — едины!»	Февраль	Подготовка видео-открытки для пап и дедушек. Съемка показательных выступлений. Соревнования «А ну-ка, парни!» (эстафеты, подтягивание, отжимания).	Изготовление поздравительных открыток. Фотоотчет.
7.	«В гостях у Светофора» или «Путешествие по Городу Безопасности»	Март	Практическое занятие с элементами мастер-класса и творчества.	Готовый «Семейный маршрут безопасности» (карта)
8.	Творческий проект «Самара — космическая столица» (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Подготовка сценария, съемка видеоролика с упражнениями для развития вестибулярного аппарата (как у космонавтов). Конкурс рисунков на асфальте.	Оформление тематического фотостенда «Космос и спорт».
9.	Проект «Наш Бессмертный полк» (спортивно-патриотическая акция)	Май	Запись видео-открытки к 9 мая, участие в локальной акции «Бессмертный полк» в стенах Центра (встреча с ветеранами спорта, тружениками тыла).	Оформление Доски Памяти с портретами родственников обучающихся, участвовавших в войне.
10.	Экскурсия на стадион «Солидарность Самара Арена»	Июнь	Посещение стадиона. Знакомство с историей строительства к ЧМ-2018, посещение зон, недоступных в обычные дни (раздевалки, зал для пресс-конференций, кромка поля), Музея	Фотоотчет и видеорепортаж в группе ВК. Создание коллективного коллажа «Мы на Самара Арене». Отзывы детей.

			истории самарского футбола.	