



Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска

Принята на заседании методического
совета
от «22» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО
ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска

Протокол № 1

«22 » августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст учащихся: 10 - 18 лет

Срок реализации 2 года

Автор-составитель:
Гаврилов Павел Владимирович –
педагог дополнительного образования

г. Томск, 2023

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
 - выявление,
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

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.

Данная программа предполагает освоение **по двум уровням**: стартовый 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 её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать педагогу с обучающимися разного уровня подготовки. На **стартовом 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.

На **продвинутом уровне** предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Возраст учащихся: 10 – 18 лет

Краткие возрастные особенности

Возраст 10 - 11,5 лет

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»).
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек).
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

Возраст 12 – 15 лет

- Ведущая потребность - общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Возраст 16 – 18 лет

- Кризис идентичности. Формирование нового Я – образа (я - взрослый), создание первичной жизненной концепции.

- Профессиональное самоопределение.
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок.
- Период формирования социальных компетенций.

Срок реализации: 2 года

Объём: 432 часа

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Федеральный закон № 273, ст. 17, пп. 2, 4 допускает реализацию дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий: групповые

Особенности набора: Группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Наполняемость группы: 12 – 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Виды занятий

беседа, игра, практическое занятие, репетиция, соревнование, тренировочное занятие, турнир, чемпионат, эстафета.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Обучающие:

- овладение техникой, приемами, стратегией игры в волейбол, приобретение необходимых навыков для дальнейшего успешного профессионального развития;
- освоение современной техники волейбола и умение эффективно применять ее в игре;
- овладение командными тактическими действиями;
- приобретение соревновательного опыта;

Развивающие:

- активизация интереса к занятиям спортом, в том числе волейболом;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для волейболистов;
- развитие выносливости.

Воспитательные:

- формирование культуры «здорового образа жизни»;
- организация полноценного досуга детей и подростков;
- формирование стойкого интереса к занятиям волейболом,
- поддержание и развитие положительных межличностных отношений в команде, воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- привитие навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	50	1	49	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	80	2	78	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	80	2	78	Зачёт
4.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
Всего часов:		216	7	209	

Содержание 1 года обучения

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 вперёд 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 физкультурноспортивных 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. Приём 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. Приём 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. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
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 закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому 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».

Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	50	1	49	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	80	2	78	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	80	2	78	Зачёт
4.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
Всего часов:		216	7	209	

Содержание второго года обучения

Тема 1.Общая физическая подготовка

Теория: Физические качества. Развитие физических качеств. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

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

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Упражнения СФП. Мышцы, связки, сухожилия. 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 физкультурноспортивных 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:

46. Стойки в сочетании с перемещениями.
47. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
48. Приём мяча сверху через сетку.
49. Нижняя прямая подача.
50. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
51. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
52. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
53. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
54. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
55. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
56. Приём сверху нижней прямой подачи.
57. Верхняя прямая подача через сетку.
58. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
59. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
60. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
61. подача в заданную часть площадки.
62. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
63. Передача мяча со сменой мест.
64. Прием снизу верхней прямой подачи.

65. Соревнования на точность выполнения подачи.
66. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
67. Прием мяча снизу через сетку.
68. Соревнования на количество подач без промаха.
69. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
70. Техника блокирования
71. Прием снизу мяча, направленного ударом.
72. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
73. Нападающий удар по закрепленному мячу.
74. Одиночное блокирование.
75. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
76. Совершенствование техники стоек и перемещений.
77. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
78. Одиночное и групповое блокирование.
79. Передача мяча над собой.
80. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
81. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
82. Совершенствование техники стоек и перемещений.
83. Многократные передачи мяча над собой в движении.
84. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
85. Совершенствование техники передачи мяча.
86. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
87. Совершенствование техники приемов мяча.
88. Совершенствование техники выполнения подачи.
89. Одиночное блокирование.
90. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

4. 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.

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

Тема 4. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. 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 календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

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
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы

На конец обучения 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.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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
-------------	-------------

<ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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 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;
2. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
3. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом 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;

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;

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021г.) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2022г.).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» от 21.08.2020 г.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.».
- Распоряжение Министерства просвещения РФ от 25.12.2019 №Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>).
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20». Утверждена Главным государственным санитарным врачом РФ 29.09.20 №28).
- Санитарно-эпидемиологические правила 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).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска от 2015 (с изменениями от 22.12.2020).
- Образовательная программа МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска на 2022-2023 гг.;
- Программа развития МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска на 2021-2025 гг.;
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска от 10.11.2021 года.
- Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска (2022).

2.2. Методическое обеспечение

Методы обучения:

- Словесные: беседа, объяснение, поощрение, самоанализ, убеждение.
- Наглядные: демонстрация видеоматериалов, демонстрация разнообразных схем.
- Практические: воспроизводящие, тренировочные упражнения.

Инновационные (формирующие 4К):

- Интерактивный
- Игровые методы и др.

Педагогические технологии

Здоровьесберегающая технология реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;
- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;
- налаживание коммуникативных каналов;
- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо

- формулировать своё мнение
- выяснить мнение партнёра
- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровая технология

Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.
2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.
3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.
2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?

3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.
4. Проведение КТД.
5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.
6. Последствие.

Информационно-коммуникативные технологии

Применение новых информационных технологий в образовании имеет два основных аспекта: компьютер как предмет изучения и компьютер как средство обучения. Применение на занятиях программных и технических средств может осуществляться в следующих формах: использование интерактивной доски, кино, аудио – и видео средств, компьютеров для работы с информацией.

Глобальная сеть Internet используется для:

- самообразования и приобретения новой информации;
- быстрого обмена информацией с помощью электронной почты, социальных сетей, сайта.

При реализации ДООП (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся:

- овладевают техническими средствами обучения и программами
- развивают цифровую грамотность
- овладевают навыками самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных цифровых платформ и т.д.
- развивают умение работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно, бесконтактно.
- развивают умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.
- развивают навык использования социальных сетей в образовательных целях.

1. Использование прикладных программ Microsoft Office:

- Microsoft Word – для печатания и редактирования любого текста. Изготовление раздаточного материала (контрольные, самостоятельные работы, тесты и т.д.); творческих работ (проекты, рефераты и т.д.).
- Microsoft Excel – для представления информации в виде таблиц
- Microsoft Access – для формирования баз данных.
- Microsoft PowerPoint – для оформления презентаций.

2. Программные средства для подготовки методических материалов (создание информационно-инструктирующих карточек):

- Photoshop
- Microsoft PowerPoint

3. Программы для создания видео, аудиоматериалов:

- 123apps [<https://123apps.com/ru/>] – инструменты для работы с видео и аудиоматериалами
- Microsoft PowerPoint

4. Программы для работы в очно – заочном, заочном формате обучения (проведение конференций):
 - Discord [<https://discord.com/>]
 - Zoom [<https://explore.zoom.us/ru/products/meetings/>]
 - Skype [<https://www.skype.com/ru/>]

5. Приложения для совместного редактирования:
 - Google-презентации [<https://www.google.ru/intl/ru/slides/about/>]
 - Google-таблицы [<https://www.google.ru/intl/ru/sheets/about/>]
 - Google-документы [<https://www.google.ru/intl/ru/docs/about/>]
 - Google-сайты [<https://sites.google.com/new?hl=ru>]

6. Программные средства, для обеспечения обратной связи и обмена информацией:
 - ВК [<https://vk.com/feed>]
 - Одноклассники [<https://ok.ru/>]
 - Телеграмм [<https://web.telegram.org/k/>]
 - WhatsApp [<https://web.whatsapp.com/>]

Алгоритм занятия

Этапы:

- Организационный: Организация начала занятия, приветствие.
- Подготовительный: Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся
- Основной: Усвоение новых знаний и способов действий, закрепление и их применение, обобщение и систематизация.
- Контрольный: Выявление уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий через контрольные упражнения
- Итоговый: Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы
- Рефлексивный – Самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.

Методическое оснащение

Методический материал:

- методическое пособие
- разработки занятий, программы модулей, календарный план воспитательной работы (см.
- тематические подборки материалов,
Дидактические материалы:
 - Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
 - Тематическая литература.

- DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

2.3. Формы аттестации

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

Приём контрольных нормативов проводится два раза в год.

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:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности	
		мальчики	девочки

		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на	7	4	3	19	10	6
	высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35

5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12
----	---	----	---	---	----	----	----

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый

1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

2.4.Оценочные материалы

- «Особенности поведения ребенка в конфликтных ситуациях» (методика Рене Жиля, адаптированная к умениям ориентироваться в конфликтных ситуациях общения)
 - Тест «Уровень сотрудничества в детском коллективе» методика Д.Б. Эльконина.
- Иное.

2.5.Материально-техническое обеспечение (на выбор)

- Спортивный зал
- Канцелярские принадлежности: тетрадь, ручка, карандаш, фломастеры,
- Специальная одежда и обувь учащихся: спортивная форма, трико,
 - Раздевалка для спортсменов
 - Волейбольные стойки
 - Волейбольная сетка
 - Мячи баскетбольные
 - Мячи волейбольные
 - Скакалки
 - Ноутбук

2.6. Кадровое обеспечение (на выбор)

педагог дополнительного образования
социальный педагог

Список литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.

2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

11. Календарно-тематический план первый год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	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. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	групповые тренировочные занятия		Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль

6	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль

8	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Сентябрь	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предварительный контроль
12	Сентябрь	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предварительный контроль
13	Октябрь	групповые теоретические занятия;	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

16	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль
19	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Октябрь	индивидуальные	2	Функции ОФП.	Спортивный зал	Текущий

				ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.		контроль
21	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль

25	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Ноябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль

31	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль

34	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Декабрь	восстановительные мероприятия	2	Нападающий удар с отскоком от блока в	Спортивный зал	Текущий контроль

		ые мероприятия		аут.	зал	контроль
42	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль

43	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Декабрь	восстановительные мероприятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	восстановительные мероприятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль

54	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	групповые теоретические занятия;	2	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль

64	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

		занятия				
66	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Март	групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль

74	Март	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	групповые	2	Совершенствование техники игры в	Спортивный	Текущий

		тренировочные занятия		защите.	зал	контроль
78	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Март	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игр в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль

85	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивная зал	Текущий контроль
88	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль

90	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивная площадка	Текущий контроль
93	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль

95	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивная площадка	Текущий контроль
96	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98	Май	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99	Май	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100	Май	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
101	Май	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
102	Май	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
103	Май	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
104	Май	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль

105	Май	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
106	Май	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
107	Май	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
108	Май	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

11. Календарно-тематический план второй год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповые теоретические занятия;	2	Понятие физические качества. Развитие физических качеств. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль

2	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Упражнения СФП. Кости, мышцы, связки. 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. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный ал	Текущий контроль
4	Сентябрь	групповые тренировочные занятия		Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль

8	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль

10	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Сентябрь	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предварительный контроль
12	Сентябрь	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предварительный контроль
13	Октябрь	групповые теоретические занятия;	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль
19	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Варианты ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Октябрь	индивидуальные	2	Функции ОФП.	Спортивный зал	Текущий

				ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.		контроль
21	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Упражнения ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Ноябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы.	Спортивный зал	Текущий контроль

				ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.		
30	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль

31	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.	Спортивный зал	Текущий контроль

				ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.		
37	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Декабрь	восстановительные мероприятия	2	Нападающий удар с отскоком от блока в аут.	Спортивный зал	Текущий контроль

		ые мероприятия		аут.	зал	контроль
42	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль

45	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Декабрь	восстановительные мероприятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	восстановительные мероприятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль

55	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	групповые теоретические занятия;	2	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль

65	Февраль	групповые тренировочные	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
----	---------	----------------------------	---	----------------------------	----------------	------------------

		занятия				
66	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Март	групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Март	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль

75	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	групповые	2	Совершенствование техники игры в	Спортивный	Текущий

		тренировочные занятия		защите.	зал	контроль
78	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Март	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игр в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
85	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль

86	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивная зал	Текущий контроль
88	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль

90	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивная площадка	Текущий контроль
93	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
95	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивная площадка	Текущий контроль

96	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98	Май	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99	Май	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100	Май	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
101	Май	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
102	Май	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
103	Май	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
104	Май	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль
105	Май	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль

106	Май	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
107	Май	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
108	Май	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль