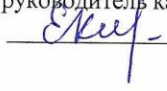


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска
«Средняя школа № 62»

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры
развивающего обучения
Протокол №1 от 30.05.2025 года
руководитель кафедры
 Е. В. Кривова

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ-СП № 62
 Е. Т. Филагова
(Приказ №03/169 от 30.05.2025 г.)



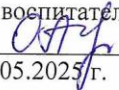
**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

физкультурно-спортивной направленности

Юный олимпиец

стартовый уровень

Возраст детей – 10-16 лет
Срок реализации – 1 год (144 часа)
1 модуль – 64 часа; 2 модуль – 80 часов

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора
по воспитательной работе
 О. А. Селиванова
29.05.2025 г.

Составитель – Кайков Константин Сергеевич
педагог дополнительного образования

г. Ульяновск, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Юный олимпиец» разработана в русле личностно-ориентированного и компетентностного подходов и создаёт условия для самостоятельного самоопределения личности, становления ее социальной компетентности и гражданской ответственности в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

-Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79));

-приказ Министерства просвещения №467 от 03.09.2019г «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

-приказ Министерства просвещения РФ 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

-СП2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

При разработке образовательной программы «Юный олимпиец» использовались:

-методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.;

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении

Отличительная особенность. Основное отличие данной программы в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т. ч. судейская и инструкторская практика) из области волейбола. Это сделано для расширения кругозора занимающихся в данном виде спорта. Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

Адресат программы - обучающиеся по программе «Юный олимпиец» в возрасте от 10 до 16 лет (группа 15 человек), имеющих допуск врача.

Объем и срок освоения программы - общее количество учебных часов 144, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы.

Продолжительность программы 1 учебный год.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами сформированы в группу учащиеся возраста 10-16 лет, являющиеся основным составом объединения.

Состав группы: постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: общее количество часов 144; количество часов и занятий в неделю 4; периодичность и продолжительность занятий 45 минут, перерыв 15 минут.

Расписание: 1 группа: понедельник – 14.20-16.20, вторник – 14.20-16.20

2 группа: среда - 15.10-17.10, суббота - 14.20– 16.20

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Особенности игры в волейбол создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье.

Цель и задачи программы

Цель: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи:

обучающие

- обучить техническим и тактическим приёмам и правилам игры в волейбол;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить навыками регулирования психического состояния, а также соблюдению общей и частной гигиены и осуществлению самоконтроля.

воспитывающие

- воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма;
- воспитать морально-этические качества личности: взаимопомощь, взаимоуважение, взаимовыручку

Содержание программы

Содержанием курса программы является формирование необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков посредством тренировочного процесса, учебно-тренировочных и товарищеских игр, участия в официальных соревнованиях и турнирах.

Содержание программы «Юный олимпиец» построено с учетом возрастных особенностей детей, а также с учетом особенностей их физического развития.

Основное содержание курса:

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Водный инструктаж. Знакомство с планами и задачами на учебный год. Перспективы после обучения. Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях, противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

Тема 2. Разминочный комплекс

Теория. Суставная разминка. Методика выполнения, последовательность, значение.

Практика. Упражнения на растягивание групп мышц ног, плечевого и поясничного пояса, разогрев кистей рук, выпады, пружинистые упражнения, перемещения.

Тема 3. Терминология волейбола, изучение элементов игры. Изучение правил игры.

Теория. Изучение терминов волейбола. Основные правила игры в волейбол.

Практика. Умение применить пункты правил в игре. Практическое применение полученных знаний в качественном исполнении элементов и применении в игре.

Тема 4. Общая физическая подготовка

Теория. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, разнообразными двигательными навыками.

Практика. Упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Практика.

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий «взрывного» характера (бег с переменным ускорением, челночный бег, бег 92 метра «елочка»)
- Специальные прыжковые упражнения (единичные и серии напрыгиваний на опоры различной высоты, серии прыжков через л/а барьеры, прыжки с использованием трамплина)
- Упражнения для лучезапястных суставов (работа с набивными мячами, отжимание на пальцах от стены) и плечевого пояса
- Упражнения и игры, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног).
- Упражнения на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы).

Тема 6. Техническая подготовка.

Теория. Различные варианты владения мячом.

Практика.

Техника нападения

- Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (вперед, назад, вправо, влево); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
- Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед, над собой), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
- Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
- Подача: нижняя прямая, верхняя прямая - подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

- Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2

Техника защиты:

- Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите.
- Прием мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) от нижней или верхней прямой подачи.
- Прием мяча снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки) во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием нижней прямой, верхней прямой подачи.
- Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тема 7. Тактическая подготовка. Изучение и отработка действий в защите

Теория. Виды стоек и перемещений, действия игроков в зоне атаки и на задней линии.

Практика. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
- Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
- Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 8. Тактическая подготовка. Изучение и отработка действий в нападении.

Теория. Виды атакующих комбинаций. Использование различных комбинаций в ходе игры.

Практика. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
- Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
- Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тема 9. Интегральная подготовка. Тактико-технические действия.

Теория. Система ведения игры, построение нескольких простых и сложных комбинаций.

Практика. Этап начальной подготовки:

- Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
- Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
- Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
- Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Тема 10. Психологическая подготовка.

Теория. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой.

Практика. В ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Тема 11. Беседы, встречи с мастерами спорта, мастер-классы.

Теория. Беседы о возникновении и развитии волейбола. Развитие волейбола в России.

Современные достижения волейбола в России. Встречи с игроками других клубов, обмен опытом. Посещение матчей.

Практика. Проведение мастер-классов, просмотр видеоматериалов турниров, показательных игр. Обмен опытом на практике.

Тема 12. Подготовка к соревнованиям

Теория. Постановка задачи на турнир и способы её достижения. План на игру.

Практика. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.
- Учебно-тренировочные игры

Тема 13. Участие в соревнованиях

Теория. Тема «Подготовка к соревнованиям». Повторение поставленной задачи на турнир.

Практика. Участие во внутренних, районных турнирах, городских соревнованиях по волейболу.

Тема 14. Обсуждение и анализ результатов игр

Теория. Проведение круглых столов: подведение итогов, выявление ошибок, решение вопросов о достижении поставленных на турнир целей. Разработка методики ведения игры.

Практика. Просмотр видеозаписей проведённых игр, исполнение отдельных элементов и указание на ошибки.

Тема 15. Судейская практика

Теория. Более глубокое изучение правил волейбола, жестов судьи. Судейская бригада.

Практика. Участие в учебно-тренировочных играх в качестве первого судьи, второго судьи, секретаря матча и линейных арбитров

Тема 16. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов работы за год.

Практика. Сдача контрольных нормативов по общефизической и технической подготовке

Учебный план

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие, техника безопасности	1		1	Опрос
2	Разминочный комплекс		9	9	Оценка
3	Изучение правил волейбола, жестов судьи	2		2	Опрос. тестирование
4	Общефизическая подготовка		16	16	Тестирование
5	Специальная физ. подготовка		16	16	Тестирование
6	Техническая подготовка	1	24	25	Оценка, корректировка
7	Тактическая подготовка	1	10	11	Оценка, корректировка
8	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	1	13	14	Оценка, корректировка
9	Учебно-тренировочные игры		16	16	Оценка, корректировка
10	Психологическая подготовка, подготовка к соревнованиям	1	4	5	Беседа, Опрос
11	Товарищеские игры	1	8	9	Соревнования, разбор
12	Участие в соревнованиях	1	8	9	Соревнования, разбор
13	Судейская практика		4	4	Оценка
14	Контрольное тестирование		4	4	Контрольные нормативы ОФП, СФП, ТП
15	Итоговое занятие		3	3	Соревнования
	ИТОГО	11	133	144	

Планируемые результаты

По окончании обучения по программе «Юный олимпиец» в процессе занятий учащиеся приобретут следующие знания и умения.

Будут знать

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;

- правила проведения соревнований;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста;
- овладеют основами техники и тактики волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Личностные

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий
- сформируют установку на здоровый образ жизни
-

Метапредметные

Регулятивные УУД

- планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Познавательные УУД

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурирование знаний;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез – составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;

Коммуникативные УУД

- планирование учебного сотрудничества с тренером
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске правильного решения проблемы.

Календарный учебный график

1 модуль (64 часа)

Форма занятия: очная, место проведения: спортивный зал

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол. час.	Тема занятия	Форма контроля
1)	09	01 03	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Вводное занятие. ТБ, правила поведения на тренировке, разминка, общая физическая подготовка (ОФП)	Опрос, Оценка
2)	09	02 06	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Стойки и перемещения, обучение передачи двумя руками сверху	Оценка, корректировка
3)	09	08 10	14.20-16.20 15.10-17.10	2	ОФП, обучение передачи двумя руками снизу	Оценка, корректировка
4)	09	09 13	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Специальная физическая подготовка (СФП), обучение передачи двумя руками снизу	Оценка, корректировка
5)	09	15 17	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Передачи двумя руками сверху после перемещения	Оценка, корректировка
6)	09	16 20	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Передачи двумя руками сверху после перемещения	Оценка, корректировка
7)	09	22 24	14.20-16.20 15.10-17.10	2	ОФП, Передачи двумя руками снизу после перемещения	Оценка, корректировка
8)	09	23 27	14.20-16.20 14.20-16.20	2	СФП, Передачи двумя руками снизу после перемещения, технические игры	Оценка, корректировка
9)	10	29 01	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Обучение прямой нижней подаче, прием двумя руками снизу	Оценка, корректировка
10)	10	30 04	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Обучение прямой нижней подаче, прием двумя руками снизу, технические игры	Оценка, корректировка
11)	10	06 08	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Обучение боковой нижней подаче, прием двумя руками снизу	Оценка, корректировка
12)	10	07 11	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Обучение боковой нижней подаче, прием двумя руками снизу, технические игры	Оценка, корректировка
13)	10	13 15	14.20-16.20 15.10-17.10	2	СФП, Упражнения для укрепления мышц, плечевого пояса и пальцев	Оценка, корректировка
14)	10	14 18	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Обучение прямой верхней подаче, прием двумя руками снизу и сверху	Оценка, корректировка
15)	10	20 22	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Обучение прямой верхней подаче, прием двумя руками снизу и сверху	Оценка, корректировка
16)	10	21 25	14.20-16.20 14.20-16.20	2	ОФП, Работа в парах. Приём снизу над собой и передача сверху	Оценка, корректировка
17)	10 11	27 29	14.20-16.20 15.10-17.10	2	СФП, Работа в парах. Приём снизу над собой и передача сверху	Оценка, корректировка
18)	10 11	28 01	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Работа в парах. Приём сверху над собой и передача сверху	Оценка, корректировка
19)	11	03 05	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Работа в парах. Приём сверху над собой и передача сверху	Оценка, корректировка
20)	11	04 08	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Обучение нападающему удару, приём снизу и сверху	Оценка, корректировка
21)	11	10 12	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Обучение нападающему удару, приём снизу и сверху	Оценка, корректировка
22)	11	11 15	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Выполнение передач сверху в четверках после перемещения под сеткой	Оценка, корректировка

23)	11	17 19	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Выполнение передач сверху в четверках после перемещения под сеткой	Оценка, корректировка
24)	11	18 22	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Выполнение передач снизу в четверках после перемещения под сеткой	Оценка, корректировка
25)	11	24 26	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Выполнение передач снизу в четверках после перемещения под сеткой	Оценка, корректировка
26)	11	25 29	14.20-16.20 14.20-16.20	2	ОФП. Обучение игровой расстановке по зонам. Игра по упрощенным правилам.	Оценка, корректировка
27)	12	01 03	14.20-16.20 15.10-17.10	2	СФП. Обучение игровой расстановке по зонам. Игра по упрощенным правилам.	Оценка, корректировка
28)	12	02 06	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Обучение второй передаче, обучение нападающему удару, прием. Игра по упрощенным правилам.	Оценка, корректировка
29)	12	08 10	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Обучение второй передаче, обучение нападающему удару, прием. Игра по упрощенным правилам.	Оценка, корректировка
30)	12	09 13	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Обучение второй передаче, обучение нападающему удару, прием. Игра по упрощенным правилам.	Оценка, корректировка
31)	12	15 17	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Выполнение контрольных нормативов ОФП. Спортивные и технические игры	Оценка, анализ
32)	12	16 20	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Выполнение контрольных технических нормативов. Спортивные и технические игры	Оценка, анализ
2 модуль (80 часов)						
33)	01	05 07	14.20-16.20 15.10-17.10	2	ОФП, совершенствование подач, прием и доводка. Технические игры.	Оценка, корректировка
34)	01	06 10	14.20-16.20 14.20-16.20	2	СФП, совершенствование подач, прием и доводка. Технические игры.	Оценка, корректировка
35)	01	12 14	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Комплекс: нападение, доводка, пас в парах. Технические игры.	Оценка, корректировка
36)	01	13 17	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Комплекс: нападение, доводка, пас в парах. Технические игры.	Оценка, корректировка
37)	01	19 21	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Специализация игроков. Действия связующего, нападающего, защитника	Оценка, корректировка
38)	01	20 24	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Обучение тактике нападающего и защитника. Технические игры	Оценка, корректировка
39)	01	26 28	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Обучение тактике связующего и нападающего. Технические игры	Оценка, корректировка
40)	01	27 30	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Обучение передаче за голову и в безопорной фазе. Учебно-тренировочные игры. Судейство	Оценка, корректировка
41)	02	02 04	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Подача. Доводка во 2-ю зону из 1-ой зоны. Учебно-тренировочные игры. Судейство	Оценка, корректировка
42)	02	03 07	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Подача. Доводка во 2-ю зону из 6-ой зоны. Товарищеская встреча	Соревнования
43)	02	09 11	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Подача. Доводка во 2-ю зону из 5-ой зоны. Учебно-тренировочные игры. Судейство	Оценка, корректировка
44)	02	10 14	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Подача. Доводка с задней линии, передача в 3-ю зону. Технические игры	Оценка, корректировка
45)	02	16 18	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Обучение нападающему удару с высокой передачи в третью зону.	Оценка, корректировка

					Технические игры	
46)	02	17 21	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Обучение нападающему удару с высокой передачи в четвертую зону. Технические игры	Оценка, корректировка
47)	02	23 25	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Нападение из 3 и 4 зон. Обучение блоку. Технические игры	Оценка, корректировка
48)	02	24 28	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Нападение из 3 и 4 зон. Обучение блоку. Товарищеская встреча	Соревнования
49)	03	02 04	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Обучение нападению с задней линии из первой и шестой зон. Технические игры	Оценка, корректировка
50)	03	03 07	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Обучение нападению с задней линии из первой и шестой зон. Технические игры	Оценка, корректировка
51)	03	09 11	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Нападение из 3 и 4 зон, блок, страховка. Учебно-тренировочные игры	Оценка, корректировка
52)	03	10 14	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Нападение из 3 и 4 зон, блок, страховка. Учебно-тренировочные игры	Оценка, корректировка
53)	03	16 18	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Техника и тактика подач, прием и доводка во 2-ю зону. Технические игры	Оценка, корректировка
54)	03	17 21	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Техника и тактика подач, прием и доводка во 2-ю зону. Технические игры	Оценка, корректировка
55)	03	23 25	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Обучение нападению из второй зоны. Товарищеская встреча	Оценка Соревнования
56)	03	24 28	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Обучение нападению из второй зоны. Учебно-тренировочные игры	Оценка, корректировка
57)	04	30 01	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Обманные нападающие удары, скидки. Технические игры	Оценка, корректировка
58)	04	31 04	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Обманные нападающие удары, скидки. Учебно-тренировочные игры	Оценка, корректировка
59)	04	06 08	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Подготовка к первенству «Школьной спортивной лиги»	Оценка, корректировка
60)	04	07 11	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Соревнования «Школьной спортивной лиги»	Соревнования. Анализ
61)	04	13 15	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Соревнования «Школьной спортивной лиги»	Соревнования. Анализ
62)	04	14 18	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Интегральная подготовка. Комбинация «Волна»	Оценка, корректировка
63)	04	20 22	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Интегральная подготовка. Комбинация «Эшелон»	Оценка, корректировка
64)	04	21 25	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Интегральная подготовка. Комбинация «Пайп»	Оценка, корректировка
65)	04 05	27 29	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Интегральная подготовка. Тактические действия в нападении	Оценка, корректировка
66)	04 05	28 02	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Интегральная подготовка. Тактические действия в защите	Оценка, корректировка
67)	05	04 06	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Интегральная подготовка. Тактические действия в нападении	Оценка, корректировка
68)	05	05 09	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Интегральная подготовка. Тактические действия в защите	Оценка, корректировка
69)	05	11 13	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Выполнение контрольных нормативов ОФП. Спортивные и технические игры	Тестирование ОФП
70)	05	12 16	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Выполнение контрольных технических нормативов. Спортивные и технические	Тестирование СФП

					игры	
71)	05	18 20	14.20-16.20 15.10-17.10	2	Выполнение контрольных нормативов ТП. Спортивные и технические игры	Тестирование ТП
72)	05	19 23	14.20-16.20 14.20-16.20	2	Досдача контрольных технических нормативов. Спортивные и технические игры	Подведение итогов
64 ч + 80 ч = 144 ч						

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение в расчете на группу

1. Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки;
2. Волейбольная сетка с антеннами;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи - 10 шт;
6. Набивные мячи 1 кг - 5 шт;
7. Скакалки - 15 шт;
8. Компрессор для накачивания мячей - 1 шт;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

Информационное обеспечение:

- инструкция по технике безопасности;
- наглядные пособия: книги, схемы

Интернет источники:

При подготовке занятий педагог широко использует интернет ресурсы тренеров и ведущих игроков сборной России по волейболу, а также информационные каналы Всероссийской Федерации волейбола и федерации волейбола Ульяновска.

ссылки на сайты:

<https://vk.com/ulvolleyball>
<https://volley.ru/>

Ульяновская Региональная "Федерация волейбола"
 Волейбол Официальный сайт ВФВ

Формы аттестации

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные и товарищеские игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- журнал посещаемости;
- тестирование.
- соревнование

Формы предъявления и демонстрации спортивных результатов:

- аналитическая справка;
- дипломы и грамоты;
- отчет итоговый.

Оценочные материалы

Перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов:

Диагностика развития умений обучающихся

ФИО ребёнка												
	Начало занятий	Конец занятий	Начало занятий	Конец занятий	Начало занятий	Конец занятий	Начало занятий	Конец занятий	Начало занятий	Конец занятий	Начало занятий	Конец занятий

Низкий уровень. Учащийся освоил техническую подготовку на уровне ниже 50%, слабая общефизическая подготовка.

Средний уровень. Учащийся усвоил технику и тактику игры, но недостаточно стабильно выполняет подачу, доводку, передачу и подачу (50-70%). Недостаточно уверенно чувствует себя в соревновательном процессе, Игрок входит запасной состав команды.

Высокий уровень. Учащийся хорошо освоил технику и тактику игры, достаточно стабильно выполняет подачу, доводку, передачу и подачу (более 70%). Уверенно чувствует себя в соревновательном процессе, Игрок входит основной состав команды.

Методические материалы

Краткое описание методики работы по программе:

- особенности организации образовательного процесса – очный.

Методы обучения

- практический,
- объяснительно-иллюстративный,
- игровой.

Методы воспитания:

- убеждение,
- мотивация,
- поощрение.

Формы организации образовательного процесса художественного профиля:

индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия:

- групповые занятия
- индивидуально-групповые занятия
- спортивные игры
- учебно-тренировочные игры
- турниры, соревнования
- встречи с мастерами волейбола
- выезды на посещение матчей

Педагогические технологии:

- дифференцированного обучения,
- развивающего обучения,
- игровой деятельности,
- здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы:

- инструкционные,
- технологические карты,
- задания и упражнения.

Список литературы

Основная литература для педагога:

- Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол». / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с
- Волейбол: Официальные Волейбольные Правила 2017-2020. Текст правил на русском языке подготовлен Методической комиссией Всероссийской Коллегии Судей ВФВ (Шестаков Ю.А.). Вводятся в действие в России на всех соревнованиях, начинающихся после 15 мая 2017 года.
- Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
- Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
- Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

Электронные ресурсы:

- <http://ru.wikipedia>
- <http://dopedu.ru>
- <http://dop-obrazovanie.com/>
- <https://www.volley-service.ru/>
- <https://vk.com/club144428375>

Для обучающихся и родителей:

- Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
- Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
- Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
- Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.
-
- <http://www.youtube.com/watch?t=21&v= mBhtHUo7Xs> Волейбол. Разминка от Натальи Обмочаевой (Гончаровой).
- https://www.youtube.com/watch?v=i_iWUzCfHro Мастер-класс. Максим Михайлов. Как правильно атаковать в волейболе
- <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs> Мастер-класс. Алексей Вербов. Игра на приёме
- <https://www.youtube.com/watch?v=CI9Pve3qk3w> Алекно тренер!!!
- <https://www.youtube.com/watch?v=XTnppntEX-4> Как тейпировать пальцы. Мастер-класс от игроков "Зенит-Казань" – YouTube
- <https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg> Мастер-класс. Валерио Вермильо

Приложение 1.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП

включает следующие тесты:

1. Бес 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. Бег 30 м: 5хбм. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3. 4. 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.
4. Прыжок вверх с чести, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Приложение 2.

Комплекс контрольных упражнений по технической подготовке

включает в себя:

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат, устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см. расстояние от боковой линии 1 м и 20-30см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (переда нарушением правил игры не засчитывается).
2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) Учащийся располагается на расстоянии 3м от стены, на высоте 4м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точности подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки. Эти зоны следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3м от боковой. При ударах с переводом, площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.
5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1.5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет-8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет -планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.