

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол № 1 от 28.08.2024 г.



Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Д.П. Малахов

приказ № 99 от 29.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мой веселый, звонкий мяч»
(платные образовательные услуги)
Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы: Миненкова А.О.,
старший инструктор-методист,
Румынина Е.А., тренер-преподаватель

Тамбов, 2024

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой веселый, звонкий мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для детей 12-16 лет.

Программа разноуровневая, имеющая два уровня сложности «Стартовый» и «Базовый».

Программа составлена с учетом общенаучных положений сохранения, укрепления, развития физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся.

Актуальность программы

В ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ реализуется программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», на которую дети принимаются с 8 лет. Однако очень часто поступали запросы от родителей и детей 12 лет и старше, которые только сейчас осознали, что хотели бы заняться этим видом спорта.

С другой стороны существует запрос со стороны государства в рамках стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, где одной из основных задач является вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом.

Таким образом дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой веселый, звонкий мяч» стала ответом на два данных запроса.

Новизна программы состоит в ее разноуровневости, тестирование в начале года позволяет выбрать оптимальную траекторию развития:

- «Стартовый уровень» предполагает минимальную сложность предлагаемого материала, использование общедоступных и универсальных форм организации материала;

- «Базовый уровень» предполагает увеличение количества часов на освоение программы, что позволяет углубить знания и умения обучающихся, освоить специальную терминологию, получить начальные сведения по судейской практике.

По завершению «Стартового уровня» ребята получают возможность освоить программу на «Базовом уровне», освоение «Базового уровня» дает возможность перейти на программу спортивной подготовки при наличии свободных мест.

Педагогическая целесообразность программы

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- *здоровьесберегающие технологии* (их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса с учетом возрастных, половых,

индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований, а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся);

- *технологии обучения здоровью* включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек;

- *технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья* усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон

тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Адресат программы

Программа адресована детям от 12 до 16 лет, имеющих медицинский допуск.

Учебно-тренировочная работа с подростками может быть успешной лишь в том случае, если тренер хорошо знает возрастные особенности юных волейболистов и учитывает эти особенности на тренировочных занятиях. В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

Возрастные особенности

Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Половое созревание подростков начинается в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно, происходит активный рост в длину, вес также увеличивается. С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет, повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Окостенение скелета подростков далеко не закончено; из-за податливости костей усилия, постоянно действующие на скелет при выполнении физических упражнений, могут деформировать его и привести к нарушениям осанки. Процесс окостенения протекает неравномерно. Формирование костной ткани завершается только к 20–25 годам. Этому способствуют рациональное питание, правильно дозированная двигательная деятельность и другие факторы. Большие нагрузки, чрезмерные мышечные усилия у подростков отражаются на развитии костей, меняя их форму и структуру в большей степени, чем у взрослого. Нужно ограничить те упражнения, которые способствуют чрезмерному развитию силы, так как это может задержать рост костей в длину. Следует добиваться равномерного развития всего тела подростка.

Преподаватель должен стремиться устранить сутулость юных спортсменов, пользуясь специальными упражнениями для исправления осанки. Нередко у подростков возникает, так называемое, физиологическое плоскогрудие, которое в дальнейшем постепенно исчезает. Преподавателю нужно стараться как можно скорее ликвидировать его, вводя в занятия специальные дыхательные упражнения, способствующие развитию грудной клетки. В возрасте 15–16 лет дыхание бывает более поверхностным, поэтому надо содействовать увеличению его глубины.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Тренеру-преподавателю необходимо знать не только физиологические особенности детей данного возраста, но и обратить внимание на психологическое состояние подростков.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления связаны с процессом самоопределения, переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Неустойчивость подростка заметна в его меняющемся отношении к тренировке, в отсутствии сосредоточенного внимания к обучению, во внезапно появляющейся и исчезающей подавленности; часто подросток утрачивает веру в свои силы, особенно после проигрыша в соревнованиях, теряется перед выступлением на соревнованиях и т. п.

Тренеру необходимо вести систематическую работу с подростком, развивая у него во время обучения технику, тактику и развитию физических качеств сосредоточенное внимание к упражнениям, борясь с неустойчивостью настроения, с неровностью в поведении и нервозностью перед соревнованиями.

Появившаяся у подростка потребность участвовать в общественной жизни поможет преподавателю в создании прочного коллектива секции, объединяемого общими интересами и чувством дружбы.

Организация учебной деятельности подростков – важная и сложнейшая задача. Подростки в этом возрасте вполне способны понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с тренером, родителями, друзьями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обмениваться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Нравственные идеалы и моральные убеждения подростков складываются под влиянием многочисленных факторов, в частности, усиления воспитательного потенциала обучения.

Условия набора учащихся

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

В группе могут заниматься 10-20 человек. Допускается создание смешанных гендерных групп при условии равной подготовленности.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения.

«Стартовый уровень»: 1 год – 36 недель – 72 часа;

«Базовый уровень»: 1 год – 36 недель – 144 часа.

Форма и режим занятий

Форма обучения – очная. Сроки освоения дополнительной образовательной программы подготовки учащихся составляет 36 недель:

«Стартовый уровень»: занятия проводятся 2 раза в неделю по часу;

«Базовый уровень»: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Формы занятий: физкультурно-тренировочное занятие, товарищеские матчи, комбинированное занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая.

1.2. Цели и задачи образовательной программы

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий волейболом.

Задачи:

Виды задач	«Стартовый уровень»	«Базовый уровень»
<i>Образовательные:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; - развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; - формирование знаний профессиональной терминологии; - формирование начальных сведений по основам судейства; - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; - развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте
<i>Развивающие:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков и умений в процессе освоения вида спорта волейбол; - развитие физических качеств специфических по виду спорта – волейбол; - повышение уровня физической подготовленности; 	

	<ul style="list-style-type: none"> - повышение функциональных возможностей организма; - укрепление здоровья средствами общей физической подготовки
<i>Воспитательные:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами волейбола; - формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы Учебный план

	Количество часов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
	Наименование разделов				
1.	Вводное занятие	2	-	2	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Текущий контроль: собеседование
2.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.2	История развития волейбола в России.	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.3	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология.	2	2	-	Текущий контроль: собеседование
2.4	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.5	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	1	1	-	Текущий контроль: тестирование
3.	ОФП и СФП	24	4	20	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.	Избранный вид спорта: волейбол	18	2	16	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.1	Основы техники волейбола	16	2	14	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.2	Промежуточная аттестация	2	-	2	Промежуточный контроль: товарищеский матч

	(товарищеский матч)				
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	8	2	6	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	12	2	10	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
7.	Итоговая аттестация	2	1	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ собеседование
ИТОГО		72	17	55	

«Стартовый уровень»

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие

Практика: тестирование уровня физической подготовленности.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. История развития волейбола в России.

Теория: История развития волейбола в России, его лучшие представители. Развитие волейбола на Тамбовщине.

Тема 3. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Теория: Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Теория: Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

Раздел 3. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Понятие «Общая физическая подготовка». Строевые упражнения. Команды для управления группой. Виды общеразвивающих упражнений (ОРУ), техника их выполнения. Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, для мышц ног и техника их выполнения. Легкоатлетические упражнения и их значение для занятий волейболом.

Практика: выполнение упражнений ОРУ, подбор оптимального комплекса упражнений, соответствующих целям занятия. Выполнение гимнастических упражнений, отработка правильной техники их выполнения. Выполнение легкоатлетических упражнений

Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие «Специальная физическая подготовка». Виды и формы СФП. Техника безопасности при проведении упражнений по СФП.

Практика: Средствами специальной физической подготовки являются 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. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел 4. Избранный вид спорта: волейбол

Тема 1. Основы техники волейбола.

Теория: Знакомство с основными понятиями, терминологией, техникой выполнения.

Практика:

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

- двойной шаг вперёд-назад.
- 2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
- 3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
- 4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
- 5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
- 6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

- 1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
- 2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
- 3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
- 4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
- 5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
- 6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.
- 7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
- 8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
- 9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча через сетку.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1) Имитация приёма мяча в исходном положении.

2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

- покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

- разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8) Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения:

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на переднюю ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Обучение

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- 3) Выполнение верхней прямой подачи;
- 4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;
- 5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.
- 6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.
- 7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.
- 8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.
- 9) Поддачи мяча на точность в заданную зону.

Нападающий удар

Техника выполнения:

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнение разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Обучение

1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.

2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

Тема 2. Медицинский контроль.

Теория: Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Спортсмены дважды в год проходят профилактическое обследование во врачебно-физкультурном диспансере, где врач определяет не только состояние здоровья, но и правильность тренировочных нагрузок, дает советы, как улучшить спортивные показатели. На соревнования участники допускаются только по заявке, заверенной врачом, без которого не должно проходить ни одно спортивное соревнование.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 3. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Раздел 5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Практика:

Техническая подготовка

Техника защиты:

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Падение при приёме мяча снизу и сверху.

2. Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3, 2.

Техника нападения:

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Имитация нападающего удара.

2. Действия с мячом. Специальные упражнения при передаче мяча сверху, снизу в движении и на месте. Верхняя прямая подача с места.

Тактическая подготовка

Тактика защиты:

1. Система игры, комбинации.

2. Индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактика нападения:

1. Нападающий удар.

2. Зонная оборона.

3. Индивидуальные, групповые и командные действия.

4. Система игры.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание волейболиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании

внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры волейбол, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел 7. Итоговая аттестация

Теория: тестирование по теоретическому материалу

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Учебный план «Базовый уровень»

	Количество часов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
	Наименование разделов				
1.	Вводное занятие	2	-	2	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2.	Теоретическая подготовка	16	10	6	Текущий контроль: собеседование
2.1	Правила техники безопасности.	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.2	Состояние и развитие волейбола	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.3	Правила соревнований, их организация и проведение. Основы судейства.	8	2	6	Текущий контроль: собеседование
2.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Текущий контроль: собеседование
2.5	Профилактика травматизма в спорте	2	2	-	Текущий контроль: собеседование
2.6	Антидопинговые мероприятия.	2	1	1	Текущий контроль: тестирование
3.	ОФП и СФП	32	4	28	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.	Избранный вид спорта: волейбол	46	6	40	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.1	Техника волейбола	43	6	37	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.2	Промежуточная аттестация (товарищеский матч)	3	-	3	Промежуточный контроль: товарищеский матч
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34	4	30	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	10	-	10	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
7.	Итоговая аттестация	4	2	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ собеседование
ИТОГО		144	26	118	

Содержание учебного плана «Базовый уровень»

Раздел 1. Вводное занятие

Практика: тестирование уровня физической подготовленности

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 1. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. Состояние и развитие волейбола.

Теория: Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы судейства.

Теория: Роль соревнований в подготовке юных волейболистов. Вид соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Основы судейской терминологии.

Практика: Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий.

Тема 5. Профилактика травматизма в спорте.

Теория: Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.

Тема 6. Антидопинговые мероприятия.

Теория: знакомство с сайтом «Русада». Знакомство с запрещенным списком. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

Практика: тестирование на сайте «Русада».

Раздел 3. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Техника выполнения различных упражнений

Практика: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три

группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа -

передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячометом).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -

вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить

его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

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

Раздел 4. Избранный вид спорта: волейбол

Теория: изучение основ техники движения волейболистов.

Практика:

Действия без мяча.

- стартовая стойка (ИП) - основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи

в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.

Подача в стену - расстояние - 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

Техника защиты Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;

- сочетание способов перемещений с остановками;

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину. Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;

- прием мяча, отскочившего от стены после броска;

- прием мяча, направленного броском через сетку;

- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;

- жонглирование, стоя на месте и в движении;

- прием подачи и первая передача в зону нападения;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;

- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2).

Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.

- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

Раздел 5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Тория: Разбор основных комбинаций нападения и защиты. Основы психологической подготовки.

Практика:

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной

вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

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

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

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

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

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

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

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

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

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений,

моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание волейболиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: знакомство с фитнесом, йогой. Подвижные игры: вышибалы, пионербол, баскетбол.

Раздел 7. Итоговая аттестация

Теория: тестирование по теоретическому материалу

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

1.4. Планируемые результаты

Виды задач	«Стартовый уровень»	«Базовый уровень»
<i>Предметные:</i>	- получают возможность сформировать и развить творческие и спортивные способности; - получают возможность удовлетворить индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; - сформируется культура здорового и безопасного образа	- получают возможность сформировать и развить творческих и спортивных способностей детей; - получают возможность удовлетворить индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; - сформируются знания профессиональной терминологии; - получают начальные сведения по основам судейства;

	жизни, укрепится здоровье обучающихся;	- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни, укрепится здоровье обучающихся; - получат возможность проявить себя в избранном спорте
<i>Метапредметные:</i>	будут развиты: - основные навыки и умения по виду спорта волейбол; - специфические физические качества по виду спорта – волейбол; - уровень физической подготовленности; - функциональные возможности организма; - получат возможность укрепить здоровье средствами общей физической подготовки	
<i>Личностные:</i>	- сформируются коммуникативные навыки средствами волейбола; - получат возможность сформировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - сформируется чувство ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу; - сформируется привычка к самостоятельным занятиям в свободное время; - сформируется устойчивая потребность к ведению здорового образа жизни	

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый	01.09.	31.05.	36	72	72	2 раза в неделю по часу
Базовый	01.09.	31.05.	36	72	144	2 раза в неделю по два часа

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы);
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал
2. Уличная спортивная площадка
3. Сетка волейбольная
4. Стойки волейбольные
5. Гимнастическая стенка
6. Гимнастические скамейки
7. Гимнастические маты
8. Скакалки
9. Мячи набивные
10. Гантели различной массы
11. Мячи волейбольные
12. Рулетка
13. Секундомер
14. Фишки напольные
15. Ноутбук, экран, проектор

Информационное обеспечение

Наличие компьютера, мультимедийной аппаратуры, подключение к сети Интернет.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

2.3 Форма аттестации

В процессе реализации программы используются три основных вида контроля:

- входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности для определения уровня обучения группы (проводится в сентябре);
- текущий контроль: проводится в форме тестирования или собеседования в конце изучаемой темы;
- промежуточный контроль: проводится в виде участия в товарищеских матчах;
- итоговая аттестация: проводится в конце изучения программы и представляет собой сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, опрос по теоретическому курсу.

2.4. Оценочные материалы

Для зачисления на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Мой веселый, звонкий мяч» разработаны критерии тестирования уровня физической подготовленности для «Стартового уровня» и «Базового уровня» (Приложение 2).

Для определения уровня освоения программы подготовлены контрольные нормативы, которые соответствуют нормативам для зачисления а программу спортивной подготовки (Приложение 3).

Для контроля теоретических знаний подготовлены вопросы, разбитые по уровню освоения программы и соответствующие пройденному материалу (Приложение 4).

2.5 Методические материалы

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относится рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы спортивной тренировки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных.***

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузам-и является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

В процессе реализации программы используются три основных вида контроля:

- входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности для определения уровня обучения группы (проводится в сентябре);

- текущий контроль: проводится в форме тестирования или собеседования в конце изучаемой темы;

- промежуточный контроль: проводится в виде участия в соревнованиях, турнирах, товарищеских матчах;

- итоговая аттестация: проводится в конце изучения программы и представляет собой сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, опрос по теоретическому курсу.

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Входное занятие	Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование тестов для определения уровня физической подготовленности.	тесты для определения уровня физической подготовленности	Оборудованный спортивный зал, секундомер, рулетка	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
Теоретическая подготовка	Комбинированное занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видео показ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
Общая физическая подготовка (ОФП)	Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Специальная физическая подготовка (СФП)	Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Технико-тактическая и психологическая подготовка	Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

Другие виды спорта и подвижные игры	Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Комбинированное занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Участие в товарищеских матчах; Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ собеседование

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы: создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогов и тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий обучающего по развитию личности ребенка и усилий самого воспитанника по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) организовать участие обучающихся в волонтерских движениях, направленных на поддержку развития спорта и проведение спортивных мероприятий города Тамбова;

7) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

8) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

9) воспитать убежденность обучающихся в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в непреемлемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

Ожидаемые результаты

Целевые приоритеты и ожидаемые результаты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

1. В воспитании детей младшего возраста 6-10 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

- ✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- ✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- ✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;
- ✓ беречь и охранять природу;
- ✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- ✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- ✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- ✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;

✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. В воспитании детей подросткового возраста 11-14 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

✓ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

✓ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

✓ к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

✓ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

✓ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

✓ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

✓ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

✓ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

✓ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. В воспитании детей юношеского возраста 15-18 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт, который обучающиеся могут приобрести в том числе и в спортивной школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Ожидаемым результатом становятся:

✓ опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;

- ✓ трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- ✓ опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- ✓ опыт природоохранных дел;
- ✓ опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- ✓ опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- ✓ опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- ✓ опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- ✓ опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- ✓ опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

2.6 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
Ключевые дела			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь- ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора,

			Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Профориентационная деятельность			
18	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года	Тренеры - преподаватели
19	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года	Тренеры - преподаватели

	<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 		
20	<p>Профессиональное самоопределение Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.</p>	В течение года	Тренеры - преподаватели
21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
Здоровьесбережение			
27	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года	<p>Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели</p>
28.	<p>Режим питания и отдыха Практическая деятельность и</p>	В течение года	Зам. директора,

	восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.		Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
Патриотическое воспитание обучающихся			
31.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
32	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; - «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Нравственное воспитание			
37	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Развитие творческого мышления			

41	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года	<p>Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели</p>
Работа с родителями			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	<p>Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели</p>
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	<p>Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели</p>
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	<p>Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели</p>
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	<p>Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели</p>

Список литературы

Для педагогов:

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.
3. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
4. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009.– 45 с.
5. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
10. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
11. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
12. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.
13. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56с.

Для обучающихся:

1. Барбара Л. Виера, БонниДжиллФергюсон. Волейбол. Шаги к успеху – М.:АСТ:Астрель, 2006
2. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г.
3. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание.. – М., Ф и С, 2008, 144с.
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007 г.

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ».

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
6. Методики спортивной психологии [электронный ресурс] (<https://psyttests.org.ru/tags/sportpsychology.html>).

Приложение 1

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой веселый, звонкий мяч»
(«Стартовый уровень»)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Комбинированное занятие	2	Вводное занятие	Спортивный зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
Раздел 1 «Теоретическая подготовка» - 6 ч.								
3				Комбинированное занятие	1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

4				Комбинированное занятие	1	История развития волейбола в России.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
5				Комбинированное занятие	1	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6				Комбинированное занятие	1	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
7				Комбинированное занятие	1	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
8				Комбинированное занятие	1	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Раздел 1 «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка» - 24 ч.								
9				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Понятие «Общая физическая подготовка».	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

10				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения. Команды для управления группой.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
11				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения. Команды для управления группой.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
12				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения. Команды для управления группой.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
13				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды общеразвивающих упражнений (ОРУ), техника их выполнения.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
14				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды общеразвивающих упражнений (ОРУ), техника их выполнения.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
15				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды общеразвивающих упражнений (ОРУ), техника их выполнения.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

16				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, для мышц ног и техника их выполнения.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
17				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, для мышц ног и техника их выполнения.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
18				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, для мышц ног и техника их выполнения.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

19				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Легкоатлетические упражнения и их значение для занятий волейболом.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
20				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Легкоатлетические упражнения и их значение для занятий волейболом.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
21				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Легкоатлетические упражнения и их значение для занятий волейболом.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
22				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Понятие «Специальная физическая подготовка».	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
23				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды и формы СФП. Техника безопасности при проведении упражнений по СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
24				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды и формы СФП. Техника безопасности при проведении упражнений по СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

25				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
26				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
27				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие специальной скорости	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
28				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие специальной скорости	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
29				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
30				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

31				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие специальной ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
32				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие специальной ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Раздел 3 «Избранный вид спорта: волейбол» - 18 ч.								
33				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Основы техники волейбола.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
34				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Стойки и перемещения	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
35				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Стойки и перемещения	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
36				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Стойки и перемещения	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

37				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча сверху двумя руками	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
38				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча сверху двумя руками	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
39				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча сверху двумя руками	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
40				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Приём мяча снизу двумя руками	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
41				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Приём мяча снизу двумя руками	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
42				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Приём мяча снизу двумя руками	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

43				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Верхняя прямая подача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
44				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Верхняя прямая подача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
45				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Нападающий удар	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
46				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Нападающий удар	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
47				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Нападающий удар	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
48				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Нападающий удар	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

49				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация в форме тестирования.	Спортивный зал	Промежуточный контроль: товарищеский матч
50				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация в форме тестирования.	Спортивный зал	Промежуточный контроль: товарищеский матч
Раздел 4 «Технико-тактическая и психологическая подготовка» - 8 ч.								
51				Комбинированное занятие	1	Техническая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
52				Комбинированное занятие	1	Техническая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
53				Комбинированное занятие	1	Техническая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
54				Комбинированное занятие	1	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

55				Комбинированное занятие	1	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
56				Комбинированное занятие	1	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
57				Комбинированное занятие	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
58				Комбинированное занятие	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Раздел 5 «Другие виды спорта и подвижные игры» - 12 ч.								
59				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные гимнастические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
60				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные гимнастические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль:

								тестирование/ собеседование
61				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные гимнастические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
62				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные гимнастические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
63				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные гимнастические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
64				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные гимнастические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
65				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные легкоатлетические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

66				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные легкоатлетические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
67				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные легкоатлетические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
68				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные легкоатлетические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
69				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Подвижные игры и эстафеты:	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
70				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Подвижные игры и эстафеты:	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
71				Комбинированное занятие	1	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ собеседование

72				Комбинированное занятие	1	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ собеседование
----	--	--	--	-------------------------	---	---------------------	----------------	--

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой веселый, звонкий мяч» («Базовый уровень»)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Комбинированное занятие	2	Вводное занятие	Спортивный зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
Раздел 1 «Теоретическая подготовка» - 16 ч.								
3				Комбинированное занятие	1	Правила техники безопасности	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
4				Комбинированное занятие	1	Состояние и развитие волейбола.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
5				Комбинированное занятие	1	Правила соревнований, их организация и проведение. Основы судейства.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6				Комбинированное занятие	1	Роль соревнований в подготовке юных волейболистов.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

7				Комбинированное занятие	1	Вид соревнований. Положение о соревнованиях. Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
8				Комбинированное занятие	1	Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
9				Комбинированное занятие	1	Основы судейской терминологии. Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
10				Комбинированное занятие	1	Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
11				Комбинированное занятие	1	Методика судейства. Знакомство с правилами	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						заполнения протоколов соревнований.		
12				Комбинированное занятие	1	Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
13				Комбинированное занятие	1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
14				Комбинированное занятие	1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
15				Комбинированное занятие	1	Профилактика травматизма в спорте.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
16				Комбинированное занятие	1	Профилактика травматизма в спорте.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
17				Комбинированное занятие	1	Антидопинговые мероприятия.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
18				Комбинированное занятие	1	Антидопинговые мероприятия.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование
Раздел 3 «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка» - 32 ч.								

19				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения и команды для управления группой	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
20				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения и команды для управления группой	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
21				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения и команды для управления группой	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
22				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения и команды для управления группой	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
23				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения из гимнастики	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
24				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения из гимнастики	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
25				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения из гимнастики	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
26				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения из легкой атлетики	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

27				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения из легкой атлетики	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
28				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения из легкой атлетики	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
29				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения по акробатике	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
30				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения по акробатике	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
31				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения по акробатике	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
32				Физкультурно-тренировочное/	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
33				Физкультурно-тренировочное/	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
34				Физкультурно-тренировочное/	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

35				Физкультурно-тренировочное/	1	Бег с остановками и изменением направления.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
36				Физкультурно-тренировочное/	1	Бег с остановками и изменением направления.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
37				Физкультурно-тренировочное/	1	«Челночный» бег	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
38				Физкультурно-тренировочное/	1	Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
39				Физкультурно-тренировочное/	1	Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.		
40				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения для развития прыгучести.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
41				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения для развития прыгучести.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
42				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения с отягощениями	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
43				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения с отягощениями	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
44				Физкультурно-тренировочное/	1	Прыжки	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

45				Физкультурно-тренировочное/	1	Прыжки	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
46				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения с набивным мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
47				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающих ударов, блокирования, приема передачи	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
48				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающих ударов, блокирования, приема передачи	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
49				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающих ударов, блокирования, приема передачи	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
50				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающих ударов, блокирования, приема передачи	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Раздел 3 «Избранный вид спорта: волейбол» - 46 ч.								

51				Комбинированное занятие	1	Действия без мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
52				Комбинированное занятие	1	Действия без мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
53				Физкультурно-тренировочное/	1	Действия с мячом. Передача мяча: - передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещений	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
54				Физкультурно-тренировочное/	1	Действия с мячом. Передача мяча: в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2,	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
55				Физкультурно-тренировочное/	1	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
56				Физкультурно-тренировочное/	1	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и после перемещения, на	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						точность с собственного набрасывания.		
57				Физкультурно-тренировочное/	1	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
58				Физкультурно-тренировочное/	1	Отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
59				Физкультурно-тренировочное/	1	Отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
60				Физкультурно-тренировочное/	1	Отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

61				Физкультурно-тренировочное/	1	Подача в стену	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
62				Физкультурно-тренировочное/	1	Подача в стену	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
63				Физкультурно-тренировочное/	1	Подача мяча через сетку	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
64				Физкультурно-тренировочное/	1	Подача мяча через сетку	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
65				Физкультурно-тренировочное/	1	Техника защиты Действия без мяча. Стойки и перемещени	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
66				Физкультурно-тренировочное/	1	Техника защиты Действия без мяча. Стойки и перемещени	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
67				Физкультурно-тренировочное/	1	Техника защиты Действия без мяча. Стойки и перемещени	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
68				Физкультурно-тренировочное/	1	Техника защиты Действия без мяча. Стойки и перемещени	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

69				Физкультурно-тренировочное/	1	Сочетание способов перемещений с остановками	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
70				Физкультурно-тренировочное/	1	Сочетание способов перемещений с остановками	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
71				Физкультурно-тренировочное/	1	Сочетание способов перемещений с остановками	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
72				Физкультурно-тренировочное/	1	Сочетание способов перемещений с остановками	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
73				Физкультурно-тренировочное/	1	Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
74				Физкультурно-тренировочное/	1	Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
75				Физкультурно-тренировочное/	1	Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
76				Физкультурно-тренировочное/	1	Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

77				Физкультурно-тренировочное/	1	Сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину. Действия с мячом	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
78				Физкультурно-тренировочное/	1	Сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину. Действия с мячом	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
79				Физкультурно-тренировочное/	1	Сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину. Действия с мячом	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
80				Физкультурно-тренировочное/	1	Сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину. Действия с мячом	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
81				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием мяча сверху двумя руками	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
82				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
83				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
84				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

85				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
86				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
87				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
88				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
89				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
90				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
91				Физкультурно-тренировочное/	1	Блокирование	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
92				Физкультурно-тренировочное/	1	Блокирование	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

93				Физкультурно-тренировочное/	1	Блокирование	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
94				Физкультурно-тренировочное/	1	Промежуточная аттестация (товарищеский матч)	Спортивный зал	Промежуточный контроль: Товарищеский матч
95				Физкультурно-тренировочное/	1	Промежуточная аттестация (товарищеский матч)	Спортивный зал	Промежуточный контроль: Товарищеский матч
96				Физкультурно-тренировочное/	1	Промежуточная аттестация (товарищеский матч)	Спортивный зал	Промежуточный контроль: Товарищеский матч
Раздел 5 «Технико-тактическая и психологическая подготовка» - 34 ч.								
97				Комбинированное занятие	1	Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
98				Комбинированное занятие	1	Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		
99				Физкультурно-тренировочное/	1	Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
100				Физкультурно-тренировочное/	1	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.		
101				Физкультурно-тренировочное/	1	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
102				Физкультурно-тренировочное/	1	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.		
103				Физкультурно-тренировочное/	1	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
104				Физкультурно-тренировочное/	1	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
105				Физкультурно-тренировочное/	1	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.		
106				Физкультурно-тренировочное/	1	Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
107				Физкультурно-тренировочное/	1	Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую,	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						левую половины площадки.		
108				Комбинированное занятие	1	Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
109				Комбинированное занятие	1	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.		
110				Физкультурно-тренировочное/	1	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

111				Физкультурно-тренировочное/	1	<p>Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.</p>	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
112				Физкультурно-тренировочное/	1	<p>Техника защиты. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений</p>	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						с перекатами на спину и в сторону на бедро.		
113				Физкультурно-тренировочное/	1	Техника защиты. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
114				Физкультурно-тренировочное/	1	Техника защиты. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
115				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.		
116				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
117				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
118				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						м); прием нижней прямой подачи.		
119				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
120				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
121				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

122				Физкультурно-тренировочное/	1	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
123				Физкультурно-тренировочное/	1	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
124				Физкультурно-тренировочное/	1	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						(подвешенного на шнуре).		
125				Физкультурно-тренировочное/	1	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
126				Физкультурно-тренировочное/	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
127				Физкультурно-тренировочное/	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
128				Физкультурно-тренировочное/	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
129				Физкультурно-тренировочное/	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

130				Физкультурно-тренировочное/	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Раздел 5 «Другие виды спорта и подвижные игры» - 10 ч.								
131				Комбинированное занятие	1	Знакомство с фитнесом	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
132				Комбинированное занятие	1	Знакомство с фитнесом	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
133				Комбинированное занятие	1	Знакомство с фитнесом	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
134				Комбинированное занятие	1	Знакомство с йогой	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
135				Комбинированное занятие	1	Знакомство с йогой	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
136 137				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры-вышибалы	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
138				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры-вышибалы	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

139				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры-пионербол	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
140				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры-баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
141				Комбинированное занятие	1	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Итоговая аттестация: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ тестирование по теоретическому материалу
142				Комбинированное занятие	1	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Итоговая аттестация: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ тестирование по теоретическому материалу
143				Комбинированное занятие	1	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Итоговая аттестация: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ тестирование по теоретическому материалу

144				Комбинированное занятие	1	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Итоговая аттестация: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ тестирование по теоретическому материалу
-----	--	--	--	-------------------------	---	---------------------	----------------	--

Приложение 2**Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся
для зачисления по программе «Мой веселый, звонкий мяч»
«Стартовый уровень»**

Виды испытания	Результат	
	мальчики	девочки
Бег 30 м	5,1 – 6,2 сек	5,3 – 6,4 сек
Челночный бег 3x10 м	8,8 – 10,3 сек	9,3 – 10,6 сек
Прыжок в длину с места	175 – 135 см	160 – 130 см
Наклон вперед из положения сидя	7,5 – 5,0 см	13,0 – 9,0 см
Подтягивание на высокой/ низкой перекладине	5 – 3 раз	16 – 8 раз

**Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся
для зачисления по программе «Мой веселый, звонкий мяч»
«Базовый уровень»**

Виды испытания	Результат	
	мальчики	девочки
Бег 30 м	4,8–5,1 сек	4,2–5,3 сек
Челночный бег 3x10 м	7,5–8,8 сек	8,0–9,3 сек
Прыжок в длину с места	185 – 145 см	170 – 140 см
Наклон вперед из положения сидя	7,5 – 5,0 см	13,0 – 9,0 см
Подтягивание на высокой/ низкой перекладине	7 – 5 раз	17 – 9 раз

Контрольные нормативы для итоговой аттестации

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

**Вопросы для собеседования по теоретическому материалу
для итоговой аттестации
«Стартовый уровень»**

1. Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.
2. Правила пожарной безопасности.
3. Правила безопасности дорожного движения.
4. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.
5. История развития волейбола в России, его лучшие представители.
6. Развитие волейбола на Тамбовщине.
7. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.
8. Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол.
9. Основы судейской терминологии.
10. Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний.
11. Гигиена места занятий.
12. Гигиенические требования к одежде, обуви.
13. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом.
14. Режим дня. Организация свободного времени.
15. Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи.
16. Профилактика спортивного травматизма.
17. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.
18. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

**Вопросы для собеседования по теоретическому материалу
для итоговой аттестации
«Базовый уровень»**

1. Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.
2. Правила пожарной безопасности.
3. Правила безопасности дорожного движения.
4. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.
5. Соревнования по волейболу для школьников.
6. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола.

7. Развитие волейбола в России. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом.
8. Международные соревнования по волейболу.
9. Роль соревнований в подготовке юных волейболистов.
10. Виды соревнований. Положение о соревнованиях.
11. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.
12. Основы судейской терминологии.
13. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.
14. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.
15. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания.
16. Понятие о тренировке и «спортивной форме».
17. Значение массажа и самомассажа.
18. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий.
19. Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи.
20. Профилактика спортивного травматизма.
21. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.
22. Запрещенный список. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.