

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО

на заседании Методического совета
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
Протокол от 18.03.2024 № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»

С.А. Михайлова
Приказ от 18.03.2024 № 76



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

Подвид программы: разноуровневая

Уровень программы: базовый

Целевая группа (возраст): от 11 до 17 лет

Срок реализации: 2 года – 288 часов

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа

Форма обучения очная

Разработчик: педагог дополнительного образования Исмаилов Владимир Атабаевич

г. Зерноград
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	6
Учебный план.....	6
Содержание учебного плана.....	7
1.4. Планируемые результаты	10
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Методическое обеспечение	12
2.4. Формы аттестации	13
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	14
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	17
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	18
Приложение 1	18
Приложение 2	19
Приложение 3	21
Приложение 4	22
Приложение 5	24

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол для всех» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ).
2. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
4. Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 года № 10 «Национальный проект «Образование».
5. Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года № 3 «Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребёнка».
6. Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
8. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

11. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

Волейбол – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра, в то же время является атлетическим видом спорта с разнообразной техникой, богатыми техническими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующие высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол для всех», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Волейбол является средством активного отдыха для многих категорий граждан, поскольку помогает снять психологическое напряжение и дать оптимальную нагрузку на все группы мышц. В связи с этим занятия волейболом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности программы.

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

Педагогическая целесообразность программы

Программа реализует:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки);

- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- дидактические правила, ориентирующие выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности

Адресат программы - обучающиеся от 11 до 17 лет. Набор обучающихся проводится при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям.

При отсеве обучающихся возможен добор в течение года. Если формируются несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития и спортивной квалификации.

Состав групп является постоянным.

Режим занятий – учебно-тренировочные занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (с 10 минутным перерывом). Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Объем и срок освоения программы Программа рассчитана на 2 года обучения по 144 часа в год (288 часов).

Уровень реализации программы – базовый

Особенности организации образовательного процесса
Образовательный процесс в дополнительном образовании организуется в удобное для обучающихся время, что позволяет им успешно учиться параллельно с основными занятиями.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Форма обучения – очная

Формы организации образовательного процесса – групповые, подгрупповые

Виды (формы) занятий: тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

Перечень форм подведения итогов: зачёт, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель. Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

воспитательные

- воспитывать социальную активность обучающихся: чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

развивающие

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике волейбола.

1.3. Содержание программы

Учебный план

«Волейбол для всех»

(первый год обучения)

Таблица 1

№ п/п	Название разделов/ тем	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение (Теоретические сведения). Инструктаж по технике безопасности	4	-	4	Опрос

2	Общефизическая подготовка	4	10	14	Зачёт
3	Специальная физическая подготовка	4	14	18	Зачёт
4	Техническая подготовка	12	34	46	Зачёт
5	Тактика игры	8	22	30	Зачёт
6	Учебная игра	-	32	32	Зачёт
Итого:		32	112	144	

Содержание учебного плана 1-го года обучения.

1 Теоретические сведения.

- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол;
- инвентарь и оборудование для игры в волейбол;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом;
- правила игры в волейбол;
- оборудование места занятий, инвентарь для игры в волейбол;

2 Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств).

- подвижные игры,
- общеразвивающие упражнения,
- бег;
- прыжки;
- метания.

3 Специальная физическая подготовка.

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

4 Техническая подготовка.

- жонглирование волейбольным мячом двумя руками снизу;
- жонглирование волейбольным мячом двумя руками сверху;
- передвижения волейболиста;
- стойки волейболиста;

- подача мяча снизу;
- подача мяча сверху;
- удары по волейбольному мячу;
- прием подачи снизу,
- прием подачи сверху,
- передача мяча из зоны в зону по средней по высоте траектории,

5 Тактика игры.

- индивидуальные тактические действия в защите (выбор места при подготовке к выполнению приема и передач, выбор способа выполнения приема и эффективным его применением, выбор места при подготовке блока),
- индивидуальные тактические действия в нападении (выбор способа отбивания мяча через сетку; имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками или одной рукой),
- групповые тактические действия (прием и передача мяча для нападения без изменения направления передвижений игроков - каждый в своей зоне, страховка блока игроками передней линии, страховка блока игроком шестой зоны – уступом вперед)

6 Учебная игра.

- игра в мини-волейбол (4 на 4),
- игра 6 на 6 без изменения направления передвижений игроков (со связующим в третьей зоне, нападающими в зонах 4 и 2, организацией схемы защиты уступом вперед).

Учебный план «Волейбол для всех» (второй год обучения)

Таблица 2

№ п/п	Название разделов/ тем	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Общefизическая подготовка	2	14	16	Зачёт
2	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Зачёт
3	Техническая подготовка	6	40	46	Зачёт
4	Тактика игры	4	26	30	Зачёт
5	Учебная игра	-	32	32	Зачёт
Итого:		14	130	144	

Содержание учебного плана 2-го года обучения.

1 Теоретические сведения.

- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом;
- правила игры в волейбол;
- оборудование места занятий, инвентарь для игры в волейбол.

2 Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств).

- подвижные игры,
- общеразвивающие упражнения,
- бег;
- прыжки;
- метания.

3 Специальная физическая подготовка.

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

4 Техническая подготовка.

- жонглирование волейбольным мячом двумя руками снизу;
- жонглирование волейбольным мячом двумя руками сверху;
- передвижения волейболиста;
- стойки волейболиста;
- подача мяча снизу;
- подача мяча сверху;
- удары по волейбольному мячу;
- прием подачи снизу,
- прием подачи сверху,
- передача мяча из зоны в зону по средней по высоте траектории.

5 Тактика игры.

- индивидуальные тактические действия в защите (выбор места при подготовке к выполнению приема и передач, выбор способа выполнения приема и эффективным его применением, выбор места при подготовке блока),
- индивидуальные тактические действия в нападении (выбор способа отбивания мяча через сетку; имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками или одной рукой),
- групповые тактические действия (прием и передача мяча для нападения без изменения направления передвижений игроков - каждый в своей зоне, страховка блока игроками передней линии, страховка блока игроком шестой зоны – уступом вперед)

6 Учебная игра.

- игра в мини-волейбол (4 на 4),
- игра 6 на 6 без изменения направления передвижений игроков (со связующим в третьей зоне, нападающими в зонах 4 и 2, организацией схемы защиты уступом вперед).

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- развита социальная активность обучающихся: воспитано чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитана коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка, сохраняя свою индивидуальность;
- сформированы навыки здорового образа жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Метапредметные:

- развита координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- развиты двигательные способности посредством игры в волейбол;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Предметные:

- даны необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научены правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучены технике и тактике волейбола.

Исходя из поставленной в программе цели, ожидаемыми результатами являются:

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование волейбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейбола.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в волейболе;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Степень сформированности навыков, знаний и умений в результате обучения проверяется по нескольким **основным показателям:**

– поступки в ситуации самостоятельного выбора, когда ребёнок действует и принимает решения согласно или вопреки известной ему норме;

– устойчивость поступков поведения и навыков игровой деятельности в различных ситуациях при условии внешнего контроля и без него, в знакомой или новой ситуации.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график представлен в приложении 5

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 3

<i>N n/n</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Барьер легкоатлетический	штук	10
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	1
4	Корзина для мячей	штук	2
5	Маты гимнастические	штук	4
6	Мяч волейбольный	штук	30
7	Мяч набивной (медицинбол) весом 1 кг	штук	14
8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч футбольный	штук	1
10	Насос для накачки мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12	Секундомер	штук	1
13	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14	Скакалка гимнастическая	штук	14
15	Скамья гимнастическая	штук	4
16	Стойки	комплект	1
17	Табло перекидное	штук	1
18	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

2.3. Методическое обеспечение

Успешному целенаправленному усвоению учебной программы способствуют:

- методические пособия и руководства;
- методические рекомендации по организации и проведению занятий;
- положения и учебные пособия;
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

– получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной среде интернет

Формы организации образовательной деятельности.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Формы и способы фиксации результатов: портфолио учащихся.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены обучающимися путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

2.4. Формы аттестации

Основной формой контроля является зачёт.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения диагностик обучающихся. К оценочным материалам относятся:

- Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для обучающихся 1,2 года обучения (Приложение 1).

- Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол (Приложение 2).

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на тренировочном этапе (Приложение 3).

- Техничко-тактическая подготовка (Приложение 4).

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на всех этапах фиксируется в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, журнал учета тренировочных занятий).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- овладение теоретическими знаниями и навыками организации в проведении тренировочных занятий и соревнований;

- выступление (успешное выступление) в соревнованиях различного ранга.

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса самопознание собственного спортивного потенциала, взаимной ответственности и ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу.

Задачи воспитательного процесса

- формировать культуру сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;

- формировать готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты

- сформирована культура сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;

- сформирована готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;

- у обучающихся сформирована мотивация на здоровый образ жизни.

Приоритетные направления воспитания

Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи.

Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

Реализуя идеи развития индивидуальности обучающегося, используются субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие ребёнком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора.

Один из вариантов использования общей субъектно-ориентированной технологии – проектирование детьми собственной деятельности, своего развития, результатом которого выступают создание и реализация индивидуального образовательного проекта в виде программы, плана, маршрута развития ребёнка, что стимулирует повышение уровня его субъектности, осознание смысла своего существования и проектирования своего будущего. Данная технология подкрепляется технологией Портфолио, которая в условиях дополнительного образования особенно привлекательна для детей.

При реализации программы широко применяются коллективные творческие дела (КТД). Они создаются и реализуются самими обучающимися с целью решения проблем, которые их волнуют, способствуют освоению программы дополнительного образования. КТД сочетают в себе коллективную и индивидуальную деятельность и являются субъектно-ориентированными, если сами дети становятся организаторами дел при сопровождении педагога, который предоставляет им право принимать решения на каждом этапе деятельности.

Формы проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности: мероприятия, дела, игры.

Технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности: индивидуальные, групповые, коллективные, массовые.

Методы воспитательного взаимодействия: разъяснение, этическая беседа, метод примера, подражательность, методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности, которые включают

соревнование, поощрение и наказание, а также методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

Для решения воспитательных задач можно выбирать разные сочетания методов, приемов и средств. Этот выбор, прежде всего, зависит от специфики поставленных целей и задач.

Таблица 4

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
Модуль «Воспитание в детском объединении»					
1	«Мы – едины» День народного единства	Укрепление межнациональных отношений	беседа	Ноябрь	Исмаилов В.А.
2	День рождения волейбола	Приобщение к истории волейбола	беседа	Февраль	Исмаилов В.А.
Модуль «Ключевые культурно-образовательные события»					
3	«23 февраля - День защитника Отечества»	Воспитание мужества, чувства гордости за свою страну	беседа	Февраль	Исмаилов В.А.
4	«Родное слово - мама» Международный женский день	Формирование уважения слабому полу, признания их роли в семье, обществе и профессиональной деятельности	беседа	Март	Исмаилов В.А.
Модуль «Взаимодействие с родителями»					
5	Родительское собрание на тему «Выше, сильнее, быстрее»	Привлечение родителей к жизни объединения	Беседа	Сентябрь	Исмаилов В.А.
6	Родительское собрание на тему «Вопрос-ответ»	Решение вопросов	Беседа	Май	Исмаилов В.А.
Модуль «Профессиональное самоопределение»					
7	«Я – личность»	Формирование представлений о будущей профессии, создание условий для самоопределения	Беседа	Октябрь	Исмаилов В.А.
Модуль «Профилактика»					
8	«Спорт со мной всегда»	Пропагандирование здорового образа жизни	Беседа	Ноябрь	Исмаилов В.А.
9	«Интернет - плюсы и минусы»	Информирование обучающихся об опасностях, которые может нести Интернет	Беседа	Апрель	Исмаилов В.А.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Для педагогов:

1. Воробьев В.А., Барчукова Г.В., Матыцин О.В. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки . – М.: Советский спорт, 2004.
2. В.Н. Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Волейбол» Ульяновск, 2009г.
3. И.М. Фрегер «Организация учебно-тренировочного процесса в настольном волейболе». Москва 2014г.
4. М.М. Ватаян, В.В. Команов «Беседы о настольном волейболе» Москва 2010г.
5. «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в волейбол» Москва 2011г. Сборник методических материалов №2,/ Федерация настольного волейбола России/.
6. С.Д.Шпрах «У меня секретов нет» /Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного волейбола/, Москва.
7. Шестеренки О.Н. «Методика технической подготовки игроков в волейбол» РГАФК, М.: 2000г.
8. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. От 02.07.2013 г.).
9. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденные приказом Минспорта России № 400 от 18 июня 2013 года.

2. Для обучающихся:

1. Ежемесячный журнал «Волейбол», Москва.
2. Волейбол. Правила соревнований. МФ и С, 2015г
- 3.Фримерман Э.Я. Волейбол. Краткая энциклопедия.– М., 2005г

Интернет-ресурсы:

<http://ttfr.ru> - Федерация настольного волейбола России

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для обучающихся учебно-тренировочных групп.

Таблица 5

<i>№</i>	<i>Наименование технического приёма</i>	<i>Количество ударов в серию</i>	<i>Оценка</i>
1.	Накат справа по диагонали	50 и более от 40 до 50	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	50 и более от 40 до 50	хорошо удовлетворительно
3.	Накаты справа и слева в правый угол	35 и более от 30 до 35	хорошо удовлетворительно
4.	Накаты справа и слева в левый угол	35 и более от 30 до 35	хорошо удовлетворительно
5.	Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям)	30 и более от 25 до 30	хорошо удовлетворительно
6.	Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым)	30 и более от 25 до 30	хорошо удовлетворительно
7.	Подрезка слева по диагонали	40 и более от 35 до 40	хорошо удовлетворительно
8.	Подрезка справа по диагонали	40 и более от 35 до 40	хорошо удовлетворительно
9.	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	хорошо удовлетворительно
10.	Подача справа с верхним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно
11.	Подача слева с верхним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно
12.	Подача справа с нижним вращением	10 8	хорошо удовлетворительно
13.	Подача слева с нижним вращением	10 8	хорошо удовлетворительно
14.	Подача справа короткая	9 7	хорошо удовлетворительно
15.	Подача слева короткая	9 7	хорошо удовлетворительно
Количество попаданий в серии из 10 подач			

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол.

Таблица 6

<i>Физические качества и телосложение</i>	<i>Уровень влияния</i>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60 метров;
- челночный бег 5X10 метров, 5X15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру», прыжки – многоскоки – 15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге – 15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку – на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъём прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног, ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время);
- 30 секунд – развитие быстроты,
- 1 минута – развитие скоростной выносливости,
- 2 минуты – развитие скоростно-силовых качеств,

- 3 минуты – развитие специальной игровой выносливости;
- имитация перемещений в игровой стойке – 1 минута, 3 минуты;
 - имитация перемещений вправо-влево в 3-х метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;
 - имитация перемещений вперёд-назад в 3-х метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;
 - имитация перемещений по треугольнику вперёд-вправо-назад-вперёд-влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведённое время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для групп на тренировочном этапе.**

Таблица 7

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Технико-тактическая подготовка.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умения.

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полётом мяча – направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полёта, скоростью полёта и отскока мяча.

Совершенствование арсенала атакующих технических приёмов с применением механических приспособлений для подачи мячей, тренажёров-роботов.

Острый удар по накату.

Острый удар по топ-спину.

Топ-спин-удар по накату и топ-спину.

Топ-спин-удар с подрезки.

Выполнение и приём сложных подач – с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложными движениями руки с ракеткой, коротких подач.

Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острому удару.

Тренировки и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника.

Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением).

Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали).

Тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман противника (подача с ложными движениями руки с ракеткой, подачи – «двойники»).

Приём подач противника накатом.

Приём подач противника острым ударом.

Приём подач противника топ-спином с последующим острым ударом.

Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара.

Тренировка передвижений шагами.

Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног.

Тренировка передвижений с одной ноги на другую.

Тренировка передвижений рывками.

Комбинированные передвижения – сочетание разных способов в зависимости от выполнения ударов.

Подбор партнёров для мужских, женских, смешанных пар.

Тренировка тактических действий в парных играх.

Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.

Тактика смешанных игр.

Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с её приёма.

Закрепление тренируемых приёмов в играх со спарринг-партнёрами и в соревнованиях.

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка («двухходовка», «трехходовка»).

Острая атака на своей подаче, на подаче противника.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками различных стилей.

**Календарный учебный график 1 года обучения
программы « Волейбол для всех»**

Таблица 8

№ п/п	Дата	Тема занятия	Ко- л- во час- ов	Время провед- ения зани- я	Форма зани- я	Место прове- дения	Форма контрол- я
1		Введение в содержание программы обучения. Инвентарь, оборудование и правила игры в волейбол.	2		Беседа	Спорт зал	Опрос
2		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Практич- еская	Спорт зал	Наблюде- ние
3		Изучение различных видов подач и ударов. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей.	2		Комбини- рованная	Спорт зал	Наблюде- ние
4		Изучение различных видов подач и ударов. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбини- рованная	Спорт зал	Наблюде- ние
5		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбини- рованная	Спорт зал	Наблюде- ние
6		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбини- рованная	Спорт зал	Наблюде- ние
7		Изучение различных видов подач и ударов. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей.	2		Комбини- рованная	Спорт зал	Наблюде- ние

8		Изучение различных видов подач и ударов. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
9		Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
10		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
11		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
12		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
13		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Игра (имитация игры) между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
14		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
15		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
16		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение

		развитием игры.					
17		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
18		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Игра (имитация игры) между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
19		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
20		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
21		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
22		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
23		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Игра (имитация игры) между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
24		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Зачёт

25		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
26		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
27		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
28		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
29		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
30		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
31		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
32		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
33		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение

34		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
35		Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
36		Введение в содержание программы обучения. Инвентарь, оборудование и правила игры в волейбол. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спорт зал	Зачёт
37		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
38		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
39		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
40		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
41		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
42		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
43		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение

		ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.					
44		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
45		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
46		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
47		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
48		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей. Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
49		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
50		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Зачёт

51		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
52		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
53		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
54		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
55		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
56		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
57		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбинированная	Спорт зал	
58		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей	2		Комбинированная	Спорт зал	

		развитием игры.					
59		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
60		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
61		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спортзал	Зачёт
62		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
63		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
64		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
65		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
66		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение

67		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
68		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
69		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
70		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Зачёт
71		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
72		Подведение итогов. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спорт зал	Зачёт
Итого:			144				

**Календарный учебный график 2года обучения
программы « Волейбол для всех»**

Таблица 9

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Правила игры волейбол. Судейство. Судейская терминология. Основные жесты судей.	2		Беседа	Спорт зал	Опрос
2		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных	2		Практическая	Спорт зал	Наблюдение

		приемов.					
3		Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
4		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
5		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
6		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение упражнений индивидуальной тактической подготовки.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
7		Изучение различных видов подач и ударов. Игра между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
8		Изучение различных видов подач и ударов. Игра между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
9	Октябрь	Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
10		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
11		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение упражнений групповой тактической подготовки	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
12		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение

		нападающих приемов					
13		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Игра в мини-волейбол (3x3).	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
14		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов атакующих ударов, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
15		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
16		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры (волейбол 1x1). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
17		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение упражнений командной тактической подготовки	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
18		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
19		Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
20		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
21	Ноябрь	Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение

		приемов.					
22		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение упражнений индивидуальной тактической подготовки.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
23		Изучение различных видов подач и ударов. Игра между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
24		Изучение различных видов подач и ударов. Игра между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спортзал	Зачёт
25		Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
26		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
27		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение упражнений групповой тактической подготовки	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
28		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов нападающих приемов	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
29	Декабрь	Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Игра в мини-волейбол (3х3).	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
30		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов атакующих ударов, их имитация и рассмотрение дальнейшего их	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение

		приема с последующей развитием игры.					
31		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
32		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры (волейбол 1x1). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
33		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение упражнений командной тактической подготовки	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
34		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
35		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
36		Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Зачёт
37	Январь	Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
38		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
39		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение упражнений индивидуальной тактической подготовки.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние

40		Изучение различных видов подач и ударов. Игра между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
41		Изучение различных видов подач и ударов. Игра между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
42		Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
43		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
44		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение упражнений групповой тактической подготовки	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
45	Февраль	Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов нападающих приемов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
46		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Игра в мини-волейбол (3х3).	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
47		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов атакующих ударов, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
48		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение

49		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры (волейбол 1x1). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
50		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение упражнений командной тактической подготовки	2		Комбини рованная	Спорт зал	Зачёт
51		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
52		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
53	Март	Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
54		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
55		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
56		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение упражнений индивидуальной тактической подготовки.	2		Комбини рованная	Спорт зал	Наблюде ние
57		Изучение различных видов подач и ударов. Игра между игроками разных стилей.	2		Комбини рованная	Спорт зал	
58		Изучение различных видов подач и ударов.	2		Комбини рованная	Спорт зал	

		Игра между игроками разных стилей.					
59		Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
60		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
61	Апрель	Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение упражнений групповой тактической подготовки	2		Комбинированная	Спорт зал	Зачёт
62		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов нападающих приемов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
63		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Игра в мини-волейбол (3x3).	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
64		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение различных видов атакующих ударов, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей развитием игры.	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
65		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение
66		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры (волейбол 1x1). Выполнение различных видов подач, их имитация и рассмотрение дальнейшего их приема с последующей	2		Комбинированная	Спорт зал	Наблюдение

		развитием игры.					
67		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Выполнение упражнений командной тактической подготовки	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
68		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Изучение различных видов атакующих и защитных приемов.	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
69	Май	Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
70		Выполнение различных видов упражнений для развития функциональной системы ученика (игрока). Изучение различных видов подач и ударов	2		Комбинированная	Спортзал	Зачёт
71		Разминка (бег, прыжки), ОРУ и подвижные игры. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спортзал	Наблюдение
72		Подведение итогов. Игра (имитация игры) между игроками разных стилей (защитник или атакующий).	2		Комбинированная	Спортзал	Зачёт
Итого:			144				