

Министерство образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Экспертно-методическим советом
ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества
детей и юношества»
Протокол от 21.10.2024 № 8

«Утверждаю»
директор ТОГБОУ ДО
«Центр развития творчества
детей и юношества»
И. А. Долгий
Приказ от 21.10.2024 № 554

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(углубленный уровень)
Возраст учащихся: 12-16 лет
Срок реализации: 72 часа

Авторы-составители:
Зверева Н.А.,
заместитель директора ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Румынина Е.А.
тренер-преподаватель ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Брюзгина Н.М.,
инструктор-методист ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»

г. Тамбов, 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА", Долгий Иван
Анатольевич, Директор

23.10.24 12:01
(MSK)

Сертификат 1DD0C5486BF864042688F1D5BA764A65

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3. Сведения об авторах	
3.1. Ф.И.О., должность	Зверева Н.А., заместитель директора ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» Румынина Е.А., тренер-преподаватель ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» Бельская Л.С., инструктор-методист ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
4. Сведения о программе	
4.1 Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Указ Президента РФ от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>Устав ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Углубленный
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Форма обучения	Очная
4.7. Возраст учащихся по программе	12-16 лет
4.8. Продолжительность обучения	72 часа

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

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, и осваивается на продвинутом (углубленном) уровне.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение углубленных знаний, умений и навыков в физической культуре и спорте, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения, выявление и подготовку одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы определяется ее направленностью на получение учащимися углубленных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта – волейбол).

Для успешного участия в соревнованиях по волейболу различного уровня необходимо глубокое понимание правил игры и своей роли в команде. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся к мобилизации своих возможностей, к действиям с максимальным напряжением сил, преодолению трудностей, возникающих в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых 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.

В программе предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Отличительной особенностью программы является психологическая подготовка, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т.д.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

от простого к сложному,

от частного к общему,

с использованием технологий лично - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. Образ жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

Программа рассчитана на мотивированных подростков 12-16 лет, увлеченных видом спорта - волейбол.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Состав группы постоянный, разновозрастный.

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

В рамках реализации программы проводятся групповые практические занятия, групповые теоретические занятия, комплексные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся

Программа рассчитана на 3 месяца обучения (72 часа).

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность часа-45 минут .

1.2. Цель и задачи программы

Основной целью программы подготовка из талантливых и способных в области спорта детей волейболистов высокой квалификации.

Для достижения поставленной цели необходимо решить комплекс следующих задач:

Образовательные:

способствовать приобретению углубленных знаний об истории развития современного волейбола;

сформировать знание профессиональной терминологии;

сформировать сведения о принципах судейства, судейской работе;

закрепить имитационные и специальные упражнения и стойки: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;

закрепить базовые технические элементы и их связками.

Развивающие:

развивать интеллектуальное развитие учащихся, умение применять технико-тактические приемы во время игры; развивать общие физические качества, необходимые для углубленного освоения техники волейбола, двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

развивать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Воспитательные:

способствовать закреплению правил личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом и правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

воспитывать навыки самоконтроля, потребности в саморазвитии и самостоятельности;

воспитывать ответственность, активность, дисциплинированность и усидчивость;

воспитывать умения самостоятельно принимать решения.

воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Содержание программы

Учебный план программы

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности	2	2	0	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2	Тема 2. Общая физическая подготовка	16	2	14	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
3	Тема 3. Специальная физическая подготовка	21	2	19	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4	Тема 4. Техническая подготовка	12	2	10	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
5	Тема 5. Тактическая подготовка	12	2	10	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6	Тема 6. Судейская подготовка	4	1	3	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
7	Тема 7 Промежуточная аттестация	5	1	4	Промежуточный контроль: товарищеский матч
Итого		72	12	60	

Содержание учебного плана

Тема 1.

Теория: Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности

Практика:

Тема 2.

Теория: Общая физическая подготовка.

Практика: Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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.

Тема 3.

Теория: Специальная физическая подготовка.

Практика: Бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Подвижные игры, специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Тема 4.

Теория: Техническая подготовка.

Практика: Техника нападения, техника защиты.

стойки в сочетании с перемещениями; передачи мяча сверху и снизу в парах; приём мяча сверху через сетку; нижняя прямая подача; сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной); передачи мяча в сочетании с перемещениями; приём мяча, направленного ударом (в парах); нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену; двойной шаг, скачок, остановка прыжком; встречная передача вдоль сетки и через сетку; приём сверху нижней прямой

подачи; верхняя прямая подача через сетку; сочетание перемещений и технических приёмов в защите; передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру; чередование приемов мяча сверху и снизу; подача в заданную часть площадки; сочетание перемещений и технических приемов в защите; передача мяча со сменой мест; приём снизу верхней прямой подачи; соревнования на точность выполнения подачи; передача мяча в тройках, стоя на одном месте; приём мяча снизу через сетку; соревнования на количество подач без промаха; прямой нападающий удар по закреплённому мячу; техника блокирования; приём снизу мяча, направленного ударом; передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4); нападающий удар по закреплённому мячу; одиночное блокирование; передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6); совершенствование техники стоек и перемещений; нападающий удар по мячу, подброшенному партнером; одиночное и групповое блокирование; передача мяча над собой; нападающий удар по мячу, подброшенному партнером; многократные чередования приемов мяча сверху и снизу; совершенствование техники стоек и перемещений; многократные передачи мяча над собой в движении; нападающий удар после передачи из зоны 3; совершенствование техники передачи мяча; многократные чередования приемов и передач сверху и снизу; совершенствование техники приемов мяча; совершенствование техники выполнения подачи; одиночное блокирование; нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тема 5.

Теория: Тактическая подготовка.

Практика: Тактика нападения. Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 6.

Теория: Судейская подготовка.

Практика: Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе учебных и товарищеских игр.

Тема 7

Практика: Промежуточная аттестация. Товарищеский матч.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

учащиеся будут знать: историю развития современного волейбола, технико-тактические приемы для различных игровых ситуаций, профессиональную терминологию, принципы судейства и судейскую работу.

учащиеся будут уметь выполнять: различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках; выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.; выполнять базовые технические элементы и их связки; играть в подвижные игры с элементами волейбола; играть в волейбол по упрощённым и основным правилам; выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП; демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений

Личностные

учащиеся будут уметь: принимать решения как самостоятельно, так и в команде;

у учащихся будут развиты: коммуникативные навыки и умения; память, внимание, восприятие, организаторские навыки.

Метапредметные

у учащихся будут развиты: самостоятельность (умение самостоятельно принимать решения), волевые качества, самоконтроль, потребность в саморазвитии, ответственность, дисциплинированность, общие физические качества, необходимые для углубленного освоения техники волейбола, умения применять технико-тактические приемы во время игры; правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом, правила безопасного поведения во время занятий волейболом.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		12	36	72	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Методические условия реализации программы

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

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

Перечень необходимого оборудования

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

Материально-техническое обеспечение программы:

Перечень оборудования

- сетка волейбольная 1 шт.;
- стойки волейбольные 2 шт.;
- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- мячи набивные 5 компл.;
- гантели различной массы 5 компл.;

мячи баскетбольные- 4 шт. ;
перекладины настенные 4-6 шт. ;
судейский набор- 1 шт. ;
табло перекидное (настенное электронное)– 1 шт. ;
ПК – 1 шт. ;
экран демонстрационный 80x 120см – 1 шт.

Информационное обеспечение

Наличие компьютера, мультимедийной аппаратуры, подключение к сети Интернет.

Методическое обеспечение

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

Дидактические материалы

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.

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. Формы аттестации

В процессе реализации программы используются три основных вида контроля:

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

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

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

2.4. Оценочные материалы

Для зачисления на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол» разработаны критерии тестирования уровня физической подготовленности (Приложение 3).

Для контроля теоретических знаний подготовлены вопросы. (Приложение 4).

2.5. Методические материалы

№ п/п	Название раздела/темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы занятий, методы обучения	Формы подведения итогов
1.	Тема 1. Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности	Словесные: рассказ, беседа, пояснение.	Комбинированное занятие	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы	Комбинированное занятие	тестирование/ собеседование
3.	Тема 3. Специальная физическая подготовка	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы	Комбинированное занятие	тестирование/ собеседование
4.	Тема 4. Техническая подготовка	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности	Комбинированное занятие	тестирование/ собеседование
5.	Тема 5. Тактическая подготовка	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование	Комбинированное занятие	тестирование/ собеседование

№ п/п	Название раздела/темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы занятий, методы обучения	Формы подведения итогов
		батареи тестов для определения уровня физической подготовленности		
6.	Тема 6. Судейская подготовка	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: Участие в судействе учебных и товарищеских игр	Комбинированное занятие	тестирование/ собеседование
7.	Тема 7. Промежуточная аттестация	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практический: Товарищеский матч.	Промежуточная аттестация	Товарищеский матч

2.6. Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровье сберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий. Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты, общественные акции, семейные гостиные.

Методы:

- ✓ информационно-развивающий,
- ✓ проблемно-поисковый,
- ✓ мини викторина наблюдения,
- ✓ столкновения взглядов и позиций,
- ✓ проектный,
- ✓ дискуссионный.

Планируемый результат:

- повышение мотивации к творческой, импровизации;

- форсированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- умение работать в команде;
- форсированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

2.7. Список литературы

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол».
Календарный учебный график

№ п/п	Месяц <i>Заполняется после утверждения расписания</i>	Число <i>заполняется после утверждения расписания</i>	Время проведения занятия <i>заполняется после утверждения расписания</i>	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля <i>должна совпадать с формами контроля, прописанными в учебном плане и в разделе «Формы контроля»</i>
1.				Комбинированное занятие	1	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности	Спортивный зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2.				Комбинированное занятие	1	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности	Спортивный зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
Общая физическая подготовка								
3.				Комбинированное занятие	1	Строевые упражнения и команды для управления группой	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
4.				Комбинированное занятие	1	Строевые упражнения и	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

						команды для управления группой		
5.				Комбинированное занятие	1	Строевые упражнения и команды для управления группой	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
6.				Комбинированное занятие	1	Упражнения из гимнастики	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
7.				Комбинированное занятие	1	Упражнения из легкой атлетики а	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
8.				Комбинированное занятие	1	Упражнения по акробатике	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
9.				Комбинированное занятие	1	Упражнения по акробатике	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
10.				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
11.				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
12.				Комбинированное занятие	1	Бег с остановками и изменением направления.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
13.				Комбинированное занятие	1	Бег с остановками и изменением направления.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
14.				Комбинированное занятие	1	«Челночный» бег	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
15.				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры:	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
16.				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры..	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
17.				Комбинированное занятие	1	Прыжки	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

18				Комбинированное занятие	1	Прыжки	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
Специальная физическая подготовка								
19				Комбинированное занятие	1	Индивидуальные действия в нападении	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
20				Комбинированное занятие	1	Индивидуальные действия в нападении	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
21				Комбинированное занятие	1	Индивидуальные действия в нападении	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
22				Комбинированное занятие	1	Бег с остановками и изменением направления	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
23				Комбинированное занятие	1	Бег с остановками и изменением направления	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
24				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития прыгучести	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
25				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития прыгучести	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
26				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития прыгучести	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
27				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
28				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

29				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
30				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
31				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
32				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
33				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
34				Комбинированное занятие	1	Различные эстафеты	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
35				Комбинированное занятие	1	Упражнения набивным мячом	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
36				Комбинированное занятие	1	Упражнения набивным мячом	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
37				Комбинированное занятие	1	Прием мяча	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
38				Комбинированное занятие	1	Прием мяча	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
39				Комбинированное занятие	1	Прием мяча	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
Техническая подготовка								

40				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	тестирование/ собеседование
41				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	тестирование/ собеседование
42				Комбинированное занятие	1	Передачи: передача мяча сверху двумя руками:	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

						<p>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 б - 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.</p>		
43				Комбинированное занятие	1	<p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и</p>	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

						<p>после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны б - 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.</p>		
44.				Комбинированное занятие	1	<p>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 б - 3 - 4,6 - 3 -2, 5 - 3 - 4,1 - 3 -2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в</p>	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

						сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.		
45				Комбинированное занятие	1	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
46				Комбинированное занятие	1	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
47				Комбинированное занятие	1	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
48				Комбинированное занятие	1	Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену -	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

						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.		
49				Комбинированное занятие	1	Поддачи: 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	тестирование/ собеседование
50				Комбинированное занятие	1	Техника защиты. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

						перекатами на спину и в сторону на бедро.		
51				Комбинированное занятие	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	тестирование/ собеседование
Тактическая подготовка								
52				Комбинированное занятие	1	Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); Подача на точность в зоне – по заданию.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
53				Комбинированное занятие	1	Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

						Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); Подача на точность в зоне – по заданию.		
54.				Комбинированное занятие	1	Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
55.				Комбинированное занятие	1	Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
56.				Комбинированное занятие	1	Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
57.				Комбинированное занятие	1	Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

58.				Комбинированное занятие	1	Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
59.				Комбинированное занятие	1	Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
60.				Комбинированное занятие	1	Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
61.				Комбинированное занятие	1	Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

						зону 3 (2), передача в зону 4 (2))		
62				Комбинированное занятие	1	Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
63				Комбинированное занятие	1	Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
Судейская подготовка								
64				Комбинированное занятие	1	Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе учебных и товарищеских игр.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
65				Комбинированное занятие	1	Методика судейства. Знакомство с правилами	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

						заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе учебных и товарищеских игр.		
66.				Комбинированное занятие	1	Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе учебных и товарищеских игр.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
67.				Комбинированное занятие	1	Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе учебных и товарищеских игр.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
Промежуточная аттестация								
68.				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Товарищеский матч/Тестирование
69.				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Товарищеский матч

70				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Товарищеский матч
71				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Товарищеский матч
72				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Товарищеский матч

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	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели

	общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся		
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
Проориентационная 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,	В течение года	Тренеры - преподаватели

	<p>инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - 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</p> <p>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	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	<p>Режим питания и отдыха Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности 	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	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.		
29	Спортивные внутришкольные 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	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.		
32	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.</p> <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; <p>тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»</p>	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
33	<p>Проведение занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Значение Государственной символики РФ»; - «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения». 	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	<p>Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Дню защитника 	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»		
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			
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 		
Работа с родителями			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления детей на дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу «Волейбол».**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. 1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1. 2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1. 3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1. 4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1. 5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1. 6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2. 1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2. 2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2. 3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40

Тестирование

ФИО спортсмена _____

Отделение _____

группа _____

1. Что называют физической культурой?

- а) предмет в программе общеобразовательной школы
- б) занятия избранным видом спорта
- в) часть культуры общества и человека
- г) процесс обучения двигательным действиям

2. Упражнения с какими предметами способствуют развитию гибкости?

- а) гимнастическая палка
- б) гимнастическая скамейка
- в) малый (теннисный) мяч
- г) гантели

3. С какой целью проводится физкультминутка?

- а) обучение двигательным действиям
- б) воспитание физических качеств
- в) преодоление утомления
- г) воспитание качеств личности

4. В каком из игровых видов спорта нет ведения мяча?

- а) баскетбол
- б) футбол
- в) флорбол
- г) хоккей

5. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю)

6. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

7. Какие физические упражнения требуют преимущественного проявления силы?

- а) бег на короткие дистанции
- б) подтягивание в висе
- в) наклон вперёд ноги врозь
- г) стойка на одной ноге с закрытыми глазами

8. Какой из перечисленных видов спорта является олимпийским?

- а) Бодибилдинг
- б) Кроссфит
- в) Плавание
- г) Фрирайд

9. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча в волейболе?

- а) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- б) заступил ногой пространство площадки
- в) выполнил прыжок перед подачей
- г) подачу подавал за 2 метра от площадки

10. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

- а) 30
- б) 15
- в) 25

11. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

- а) 19 x 8
- б) 19 x 10
- в) 18 x 9
- г) 18 x 10

12. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

- а) против часовой стрелки
- б) по часовой стрелке
- в) хаотично
- г) куда покажет судья

13. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?

- а) 10
- б) 12
- в) 14
- г) 16

14. Если два игрока одновременно нарушают правила. Каковы действия арбитра?

- а) назначить спорный мяч

- б) отдать мяч команде, которая выиграла розыгрыш
- в) засчитать по 1 очку обеим командам

15. Как называется технический приём в волейболе, с которого начинают выполняться игровые действия каждой соперничающей командой?

- а) прием
- б) подача
- в) передача
- г) блокирование

16. Игрок какой зоны выполняет подачу?

- а) 6
- б) 1
- в) 2
- г) 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
в	а	в	г	в	а	б	в	б	в	в	б	в	а	б	б