

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СУББОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СЕМЕНА УСТИНОВИЧА КРИВЕНКО

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Субботинская СОШ
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко
_____ Свинцов П.В.
Приказ № 19/1 У от «31» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

по волейболу

«Летающий мяч»

Форма реализации программы: очная;

Уровень: базовый;

Возраст обучающихся: 10-18 лет;

Срок реализации программы: 1 год (288 часов).

Автор: педагог дополнительного образования

Соковиков Дмитрий Александрович

Субботино 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по волейболу «Летающий мяч» составлена в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказом Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Уставом МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко, утвержденным постановлением администрации Шушенского района от 27.12.2016 года № 882;
10. Локальными актами МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко;
11. Учебным планом МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко;
12. Рабочей программой воспитания МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко.

Направленность (профиль) программы

ДООП по волейболу «Летающий мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность. Дети учатся действовать на площадке в нестандартных ситуациях, играть в команде, получают навыки тактического мышления. Развивают такие физические характеристика как скорость, реакция, выносливость, сила.

Актуальность и новизна

Программа дополнительного образования «Летающий мяч» актуальна в современном мире. Её новизна заключается в системном подходе и углубленности.

Отличительные особенности программы

Программа является дифференцированной, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, при осуществлении поддержки педагогам его самореализации. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми обучающимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает, не выпуская из поля зрения исходную задачу в то же время усложнять задания в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков, расширять и углублять круг связанных с ней знаний.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Адресат программы

- Программа адресована обучающимся, имеющим интерес к спортивным играм, имеющим допуск врача по состоянию здоровья;
- возраст обучающихся от 10 до 17 лет(младшая группа 10 -14 лет; старшая15-17 лет);
- наполняемость групп от 12 до 15 человек, разновозрастного состава;
- набор детей в группу осуществляется на основании результатов предварительного индивидуального собеседования и тестирования спортивных навыков с целью ознакомления с интересами и потребностями детей, выявления мотивов их выбора и характера заинтересованности в занятиях.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения, но разбита на 2 группы по возрастам: младшую(10-14 лет) и старшую(15-17 лет).

Форма обучения

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронных систем обучения.

Режим занятий

Количество занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа(45 минут) в младшей группе и – 2 раза в неделю по 2 академических часа(45 минут) в старшей группе.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель данной программы – подготовка волейболистов более высокого, чем предусматривает школьная программа, технико-тактического уровня.

Задачи:

1. Обучить надежности для стабильного выполнения технических приемов, несмотря на различные факторы, мешающие их выполнению.
2. Научить разнообразному владению всеми техническими приемами и умению выполнять их наиболее рациональными и совершенными способами.

3. Обеспечить приспособляемость применения технических приемов и способов в различных игровых ситуациях и при активном сопротивлении игроков команды противника.
4. Обеспечить специализацию для совершенного владения комплексом технических действий при выполнении определенных функциональных обязанностей в команде.
5. Дать необходимую специально физическую подготовку. Развивать координацию движений и скоростную силу, прыжковую и игровую выносливость для решения поставленных задач.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план младшая группа

Средства подготовки	Количество часов	
	Теория	Практика
Способы двигательной деятельности (кондиционные и координационные двигательные качества, способности)	2	58
Технико-тактическая подготовка	4	66
Участие в календарных и контрольных соревнованиях	-	12
Контрольные испытания	-	2
ИТОГО:	144	

Учебно-тематический план старшая группа

Средства подготовки	Количество часов	
	Теория	Практика
Способы двигательной деятельности (кондиционные и координационные двигательные качества, способности)	2	58
Технико-тактическая подготовка	4	66
Участие в календарных и контрольных соревнованиях	-	12
Контрольные испытания	-	2
ИТОГО:	144	

Технико-тактическая подготовка

Действие без мяча: стойки волейболистов, перемещение, имитация приема, передач мяча; нападающего удара, блокирования и подачи.

Подача мяча: верхняя прямая (техника), верхняя прямая (силовая), верхняя прямая (силовая в прыжке), верхняя прямая в заданную часть площадки.

Передача мяча: на месте над собой, в прыжке, после перемещений вправо-влево, вперед-назад; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки; стоя спиной в направлении передачи.

Прием мяча: на месте над собой, в прыжке, после перемещений вправо-влево,

вперед-назад; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки; стоя спиной в направлении передачи; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной с падением вперед на руку и перекатом на грудь.

Нападающий удар: по ходу из зоны 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач из зон 5,6 и 1.

Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу, выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3); одиночное блокирование удара из зоны 3.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для приема и передач мяча, для выполнения нападающего удара и блокирования.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча; взаимодействие игроков задней и передней линии при приеме мяча; защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме подач и последующей передачи; нападающие действия игроков передней линии при второй передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии («углом» вперед); система игры в защите при страховке нападающего игроком передней линии, свободным от блока («углом» назад); в нападении взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; взаимодействие игроков задней и передней линии при обманных действиях противника.

Специально – развивающие упражнения.

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег с ускорением, рывками из различных исходных положений и в разных направлениях; бег на месте с максимальной частотой шагов; варианты челночного бега; бег по прямой с максимальной скоростью; бег «змейкой» с максимальной скоростью; ускорение с дополнительным отягощением и доставкой мяча, подвешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставкой ориентиров рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа; рывки на 3-5 метров, после кувырка вперед, назад, боком.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; прыжки через укороченную скакалку; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в паре, с продвижением; многоскоки; напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующим ускорением, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперед); броски набивного мяча из разных исходных положений и различной траекторией полета мяча; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в паре, в движении с одного - двух шагов, через сетку на месте и в движении).

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объемом

разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине сгибание рук максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 метров с изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; игра с увеличенным временем; игра с дополнительным отягощением на ноги.

Развитие координации: двойные и тройные кувырки вперед и назад; группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке из положения сидя, упора присев; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по разметкам с различной амплитудой движения; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены, от пола (в максимальном темпе в чередовании с различными исходными положениями).

Развитие гибкости: наклоны вперед с прямыми ногами из положения сидя, лежа (самостоятельно и с небольшой помощью партнера), наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; упражнения с гимнастической палкой, укороченной скакалкой на подвижность плечевого сустава (выкруты); комплекс общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника; комплексы активных и пассивных упражнений; упражнения на подвижность суставов типа полушпагат, шпагат, «складка», «мост».

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результативность программы.

1. Контрольные нормативы по физической подготовке.
2. Контрольные нормативы по технической подготовке.
3. Призовое место на районных соревнованиях.

Проверка результатов качества обучения:

1. в технико-тактической подготовке

- а) промежуточный результат - первенства школы, ШСЛ
- б) итоговый результат - районный финал среди школьников (призовое место).

Зачетные теоретические занятия

2. в предметной компетентности

- а) роль и значение избранного вида спорта для укрепления здоровья и подготовки к дальнейшей жизни.
- б) знания гигиенических требований и правил техники безопасности.
- в) взаимосвязь физической подготовленности спортсмена с функциональными возможностями человека.

3. *в коммуникативной компетентности*

- а) определение положения собственной личности в команде, с проявлением бесконфликтного сотрудничества и доброжелательности в группе.
- б) способность анализировать собственную роль и позицию в команде
- в) умение профессионально общаться
- г) адекватная оценка своих действия и действий окружающих.
- д) приобретение способности приходить к разумному компромиссу.

4. *в познавательной компетентности*

- а) обретение знаний основ анатомии.
- б) знание функции основных систем организма
- в) знание индивидуальных особенностей строения и развития тела, физиологических и психических процессов
- г) приобретение умения осуществлять простейшие физиологические измерения: вес, рост, частота пульса, температура тела, тесты на основные физические качества.
- д) приобретение умения самостоятельно планировать режим деятельности в период повышенных нагрузок и своевременно определять субъективные признаки утомления.
- е) овладение техникой восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки.

5. *компетентность в бытовой сфере.*

- а) понимание значения избранного вида спорта для повседневной жизни.
- б) использование и применение полученных в процессе занятий спортом навыков для решения бытовых проблем.
- в) приобретение умений решать различные практические задачи из повседневной жизни с точки зрения применения интеллектуальных, физических, психологических и др. качеств приобретенных в процессе занятий спортом.

В целях систематического развития тренированности учащихся программа предполагает один **тренировочный цикл**, который состоит из подготовительного, соревновательного (основного) и переходного периодов.

Задачей **подготовительного периода** является значительное улучшение физических качеств занимающихся, что достигается путем выполнения всевозможных общеразвивающих и специальных физических упражнений. Особое внимание уделяется обучению новым техническим приемам, совершенствованию техники и тактики, а так же разбору и наигрыванию новых тактических вариантов игры.

Основной (соревновательный) период предусматривает общую и специальную физическую подготовку, увеличение занятий по совершенствованию технических приемов и тактических действий, планирование товарищеских и контрольных игр. Повышение интенсивности тренировки достигается за счет условий тренировки, близких к соревновательным, а так же за счет самих соревнований. Воспитание волейболиста направлено на развитие его способности справляться с интенсивными нагрузками, на развитие упорства в соревновании, уверенности в себе, готовности к риску и готовности принимать решение в ходе соревнований в сочетании с решением тактических задач.

Переходный период служит для отдыха после физического и психического напряжения, обусловленного участием в соревнованиях. Здесь необходимо учитывать общую усталость, но продолжать совершенствовать технические приемы, сведя до минимума изучение новых упражнений.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения п/а
Младшая	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю: среда - 2 часа; четверг – 2 часа.	15-25 мая
Старшая	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю: среда - 2 часа; четверг – 2 часа.	15-25 мая

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- Наличие спортивного зала;
- Волейбольной сетки;
- Волейбольных мячей;
- Табло.

Информационное обеспечение

<https://scsw.ru/metodika-obuchenia-voleybolu/>

<https://rusvolley.ru/volleyblog/tekhnika-igry-v-voleibol/>

<https://vksport.ru/moskva/voleybol-bezopasnye-trenirovki.html>

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Успехи группы в целом и отдельных учащихся отслеживаются через выступления на соревнованиях различного уровня, а также через систему комплексных заданий, по основным темам программы. Выполнение детьми практических ситуативных заданий помогает установить качество усвоенных знаний, определить уровень их прогресса в игре. В карточке учета отмечается общефизическая, специальная физическая, техническая и тактическая подготовка обучающихся.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Андреев В.И., Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2016. – 100 с.
2. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев: Здоровье, 2015.- 216 с.
3. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие. – Красноярск: ИЕГУ, 2017. – 105 с.
4. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. кан. пед. наук. К., 2016.- 22с.
5. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов /Лекция. М.: ГЦОЛИФК, 2015. - 33С.
6. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. Киев, 2016. – 188 с.
7. Полиевский С.А., Латышкевич Л.А., Романов В.А. Технические средства обучения в спортивных играх. Киев, 2015. - 176 с.

2.5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа оформлена как приложения к данной дополнительной общеобразовательной программе.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол // Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — 2-е изд. — М.: Академия, 2004. — С. 89—159. — 5100 экз. — ISBN 5-7695-1749-2.
2. Волейбол // Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2004. — С. 5—95. — 30 000 экз. — ISBN 5-7695-1411-6.
3. Волейбол / Под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — 4-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 360 с. — 1000 экз. — ISBN 978-5-98724-059-5.
4. Кунянский В. А. Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 72 с. — 1000 экз. — ISBN 978-5-98724-066-3.
5. Спортивные игры / Под ред. В. В. Марущака. — М.: Воениздат, 1985. — 269 с. — 30 000 экз.
6. Волейбол. Справочник / Составитель А. С. Эдельман. — М.: «Физкультура и спорт», 1984. — 224 с.
7. Клещёв Ю. Н. Волейбол. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 399 с. — 3000 экз. — ISBN 5-278-00740-0.
8. Ивойлов А. В. Волейбол : Очерки по биомеханике и методике тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 152 с.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СУББОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СЕМЕНА УСТИНОВИЧА КРИВЕНКО

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Субботинская СОШ
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко
_____ Свинцов П.В.
Приказ № 7 У от «31» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2024-2025 учебный год
к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе
по волейболу «Летающий мяч»

Форма реализации программы - очная.
Срок реализации программы- 1 год.
Возраст обучающихся 10-17 лет.
Составитель: Соковиков Д.А., педагог
дополнительного образования
МБОУ Субботинская СОШ
им. Героя Советского Союза
С.У. Кривенко

Субботино, 2024 г

Пояснительная записка

1.	Направленность ДООП.	Физкультурно – спортивная.
2.	Вид ДООП.	Общеразвивающая, модифицированная.
3.	Уровень ДООП.	Базовый.
4.	<p>Особенности обучения в текущем учебном году по ДООП: особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с ДООП и т.д.</p> <p>Изменения необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части ДООП, обоснование изменений.</p>	Предлагаемая программа по волейболу рассчитана на 1 год обучения и направлена на углубленное обучение игре в волейбол. В течение учебного года предусмотрено подготовка и участие обучающихся в соревнованиях на муниципальном уровне.
5.	<p>Особенности организации образовательного процесса по ДООП с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ количество учебных часов по программе; ▪ количество учебных часов согласно расписанию; ▪ информация об изменении сроков или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы. 	<p>Старшая и младшая группы занимаются 1 год. Организация учебно-тренировочных занятий программой рассчитана на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 144 часа, по 4 часа в неделю (академический час - 45 минут). Итого общее количество часов по группам 288.</p> <p>В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств (лист нетрудоспособности, карантин, активированный день) в программу вносятся корректировки. Прохождение программного материала осуществляется за счет интеграции тем.</p>
6.	Цель рабочей программы на текущий учебный год.	Подготовка волейболистов более высокого технико-тактического уровня, чем предусматривает школьная программа, то есть иными словами, углублённое изучение спортивной игры волейбол.
7.	Задачи на текущий учебный год, для конкретной учебной группы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить надежности для стабильного выполнения технических приемов, несмотря на различные факторы, мешающие их выполнению. 2. Научить разнообразному владению всеми техническими приемами и умению выполнять их наиболее рациональными и

		<p>совершенными способами.</p> <p>3. Обеспечить приспособляемость применения технических приемов и способов в различных игровых ситуациях и при активном сопротивлении игроков команды противника.</p> <p>4. Обеспечить специализацию для совершенного владения комплексом технических действий при выполнении определенных функциональных обязанностей в команде.</p> <p>5. Дать необходимую специально физическую подготовку. Развивать координацию движений и скоростную силу, прыжковую и игровую выносливость для решения поставленных задач.</p>
8.	Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснование выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа).	<p>Занятия в младшей группе проводятся 2 раза в неделю продолжительностью: среда 2 занятия по 45 минут, четверг 2 занятия по 45 минут, т.е. 4 академических часа в неделю.</p> <p>Занятия в старшей группе проводятся 2 раза в неделю продолжительностью: среда 2 занятия по 45 минут, четверг 2 занятия по 45 минут, т.е. 4 академических часа в неделю.</p>
9.	Формы занятий и их сочетание, пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий).	<p>Реализация поставленных задач требует применения фронтального (одновременного, поточного) и индивидуального методов организации учебной деятельности, а также метода круговой тренировки. Занятия по волейболу проводятся в форме различных по типу тренировок: игровых, учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, комплексных и соревновательных.</p>
10.	Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации).	<p>Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражены в ключевых компетенциях.</p> <p>Учебно-познавательные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель; - задавать вопросы к наблюдаемым фактам, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме; <p>Формирование компетенции: Посредством практических занятий, направленных на формирование технико-тактических умений. Также формирование физических качеств на занятиях по общефизической и специальной подготовке.</p> <p>Коммуникативные компетенции:</p>

		<p>- выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос.</p> <p>- владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог).</p> <p>Формирование компетенции: На теоретических и практических занятиях, соревнованиях, занятиях-соревнованиях. Выполнение групповых заданий, приобретение навыка общения внутри группы сверстников-спортсменов и между спортсменами различных возрастных категорий.</p> <p>Природоведческие и здоровье сберегающие компетенции:</p> <p>- позитивно относиться к своему здоровью;</p> <p>- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье;</p> <p>Формирование компетенции: Проведение на занятиях бесед, инструктажей по различным разделам для обучения правилам безопасности на занятиях, в быту, при различных мероприятиях и ситуациях.</p> <p>В течение учебного года контроль ЗУН осуществляется один - два раза в месяц, по окончании пройденной темы. В процессе контроля обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке. В зависимости от набранной суммы баллов обучающегося определяется его уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе занятий по программе.</p>
--	--	--

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по дополнительной общеобразовательной программе по волейболу
«Летающий мяч» (младшая группа)

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.	07.09	Техника безопасности на занятиях волейболом. Входной контроль	1
2.	07.09	Ходьба и бег с ускорением	1
3.	08.09	Упражнения с максимальной частотой	1
4.	08.09	Ускорения из различных исходных положений и направлений	1
5.	14.09	Челночный бег	1
6.	14.09	Бег с максимальной скоростью	1
7.	15.09	Бег «змейкой» с максимальной скоростью	1
8.	15.09	Ускорение с дополнительным отягощением	1
9.	21.09	Ускорение с доставанием мяча	1
10.	21.09	Выпрыгивания с места и в движении	1

11.	22.09	Выпрыгивания с доставанием ориентиров рукой	1
12.	22.09	Передача мяча от груди с максимальной частотой	1
13.	29.09	Упражнения с дополнительным отягощением	1
14.	29.09	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1
15.	30.09	Прыжки по кругу	1
16.	30.09	Прыжки «змейкой»	1
17.	06.10	Прыжки с поворотом на 180 и 360°;	1
18.	06.10	Прыжки через укороченную скакалку	1
19.	07.10	Прыжки со скакалкой на месте	1
20.	07.10	Прыжки со скакалкой с передвижением	1
21.	13.10	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы сидя	1
22.	13.10	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1
23.	14.10	Броски набивного мяча лежа	1
24.	14.10	Броски набивного мяча в прыжке	1
25.	21.10	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1
26.	21.10	Броски набивного мяча лежа	1
27.	22.10	Броски набивного мяча в прыжке	1
28.	22.10	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1
29.	28.10	Передача мяча над собой на месте	1
30.	28.10	Передача мяча над собой на месте	1
31.	29.10	Двойные кувырки вперед и назад	1
32.	29.10	Тройные кувырки вперед и назад	1
33.	05.11	Передача мяча над собой на месте	1
34.	05.11	Передача мяча с продвижением вперед	1
35.	06.11	Передача мяча с продвижением назад	1
36.	06.11	Передача мяча в стену	1
37.	12.11	Передача мяча с изменением высоты	1
38.	12.11	Прыжки с подкидного мостика с имитацией удара	1
39.	13.11	Прыжки с подкидного мостика с имитацией блока	1
40.	13.11	Прыжки по разметкам с различной амплитудой движения	1
41.	19.11	Передача мяча в стену на точность	1
42.	19.11	Броски малого мяча в стену	1
43.	20.11	Полоса препятствий с прыжками	1
44.	20.11	Наклоны из различных исходных положений	1
45.	26.11	Подтягивание на перекладине	1
46.	26.11	Упражнения с гимнастической палкой	1
47.	27.11	повторное выполнение бега с максимальной скоростью	1
48.	27.11	Упражнения с укороченной скакалкой	1
49.	03.12	Бег с изменяющимся интервалом отдыха	1
50.	03.12	Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, суставов	1
51.	04.12	Многоскоки с изменяющейся высотой прыжка. Промежуточная аттестация	1
52.	04.12	Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для локтевых, суставов	1
53.	10.12	Игра с увеличенным временем	1
54.	10.12	Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для тазобедренных суставов	1
55.	11.12	Стойки волейболистов, перемещение	1
56.	11.12	Верхняя прямая подача (техника)	1

57.	17.12	Верхняя прямая подача (техника)	1
58.	17.12	Верхняя прямая подача (техника)	1
59.	18.12	Передача мяча на месте над собой	1
60.	18.12	Передача мяча на месте над собой	1
61.	24.12	Передача мяча на месте над собой	1
62.	24.12	Прием мяча на месте перед собой	1
63.	25.12	Прием мяча на месте перед собой	1
64.	25.12	Промежуточная аттестация	1
65.	12.01	Нападающий удар по ходу из зоны 4	1
66.	12.01	Нападающий удар по ходу из зоны 4	1
67.	13.01	Блокирование нападающих ударов: одиночное	1
68.	13.01	Блокирование нападающих ударов: одиночное	1
69.	19.01	Блокирование нападающих ударов: одиночное	1
70.	19.01	Имитация приема, передач мяча	1
71.	20.01	Имитация приема, передач мяча	1
72.	20.01	Имитация приема, передач мяча	1
73.	26.01	Верхняя прямая подача (силовая)	1
74.	26.01	Имитация приема, передач мяча	1
75.	27.01	Имитация приема, передач мяча	1
76.	27.01	Верхняя прямая подача (силовая)	1
77.	02.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
78.	02.02	Имитация приема, передач мяча	1
79.	03.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
80.	03.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
81.	09.02	Имитация приема, передач мяча	1
82.	09.02	Имитация приема, передач мяча	1
83.	10.02	Имитация приема, передач мяча	1
84.	10.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
85.	16.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
86.	16.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
87.	17.02	Имитация приема, передач мяча	1
88.	17.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
89.	22.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
90.	22.02	Имитация приема, передач мяча	1
91.	24.02	Имитация приема, передач мяча	1
92.	24.02	Имитация приема, передач мяча	1
93.	02.03	Верхняя прямая подача (силовая)	1
94.	02.03	Верхняя прямая подача (силовая)	1
95.	03.03	Верхняя прямая подача (силовая)	1
96.	03.03	Верхняя прямая подача (силовая)	1
97.	09.03	Имитация приема, передач мяча	1
98.	09.03	Имитация приема, передач мяча	1
99.	10.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
100.	10.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
101.	16.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
102.	16.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
103.	17.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
104.	17.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
105.	23.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
106.	23.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
107.	24.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
108.	24.03	Имитация нападающего удара, блокирования и подачи	1

109	30.03	Имитация нападающего удара, блокирования и подачи	1
110	30.03	Имитация нападающего удара, блокирования и подачи	1
111	31.03	Имитация нападающего удара, блокирования и подачи	1
112	31.03	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1
113	06.04	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1
114	06.04	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1
115	07.04	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1
116	07.04	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1
117	13.04	Прием мяча после перемещений вправо-влево	1
118	13.04	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1
119	14.04	Прием мяча после перемещений вправо-влево	1
120	14.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
121	20.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
122	20.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
123	21.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
124	21.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
125	27.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
126	27.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
127	28.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
128	28.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
129	04.05	Прием мяча после перемещений вперед- назад	1
130	04.05	Прием мяча после перемещений вперед- назад	1
131	05.05	Прием мяча после перемещений вперед- назад	1
132	05.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
133	11.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
134	11.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
135	12.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
136	12.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
137	18.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
138	18.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
139	19.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
140	19.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
141	25.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
142	25.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
143	26.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
144	26.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1. Итоговая аттестация	1
Итого			144 часа

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по дополнительной общеобразовательной программе по волейболу
«Летающий мяч» (старшая группа)

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.	07.09	Техника безопасности на занятиях волейболом. Входной контроль	1
2.	07.09	Ходьба и бег с ускорением	1
3.	08.09	Упражнения с максимальной частотой	1
4.	08.09	Ускорения из различных исходных положений и направлений	1
5.	14.09	Челночный бег	1
6.	14.09	Бег с максимальной скоростью	1
7.	15.09	Бег «змейкой» с максимальной скоростью	1
8.	15.09	Ускорение с дополнительным отягощением	1
9.	21.09	Ускорение с доставанием мяча	1
10.	21.09	Выпрыгивания с места и в движении	1
11.	22.09	Выпрыгивания с доставанием ориентиров рукой	1
12.	22.09	Передача мяча от груди с максимальной частотой	1
13.	29.09	Упражнения с дополнительным отягощением	1
14.	29.09	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1
15.	30.09	Прыжки по кругу	1
16.	30.09	Прыжки «змейкой»	1
17.	06.10	Прыжки с поворотом на 180 и 360°;	1
18.	06.10	Прыжки через укороченную скакалку	1
19.	07.10	Прыжки со скакалкой на месте	1
20.	07.10	Прыжки со скакалкой с передвижением	1
21.	13.10	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы сидя	1
22.	13.10	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1
23.	14.10	Броски набивного мяча лежа	1
24.	14.10	Броски набивного мяча в прыжке	1
25.	21.10	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1
26.	21.10	Броски набивного мяча лежа	1
27.	22.10	Броски набивного мяча в прыжке	1
28.	22.10	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1
29.	28.10	Передача мяча над собой на месте	1
30.	28.10	Передача мяча над собой на месте	1
31.	29.10	Двойные кувырки вперед и назад	1
32.	29.10	Тройные кувырки вперед и назад	1
33.	05.11	Передача мяча над собой на месте	1
34.	05.11	Передача мяча с продвижением вперед	1
35.	06.11	Передача мяча с продвижением назад	1
36.	06.11	Передача мяча в стену	1
37.	12.11	Передача мяча с изменением высоты	1
38.	12.11	Прыжки с подкидного мостика с имитацией удара	1
39.	13.11	Прыжки с подкидного мостика с имитацией блока	1
40.	13.11	Прыжки по разметкам с различной амплитудой движения	1
41.	19.11	Передача мяча в стену на точность	1
42.	19.11	Броски малого мяча в стену	1
43.	20.11	Полоса препятствий с прыжками	1
44.	20.11	Наклоны из различных исходных положений	1
45.	26.11	Подтягивание на перекладине	1

46.	26.11	Упражнения с гимнастической палкой	1
47.	27.11	повторное выполнение бега с максимальной скоростью	1
48.	27.11	Упражнения с укороченной скакалкой	1
49.	03.12	Бег с изменяющимся интервалом отдыха	1
50.	03.12	Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, суставов	1
51.	04.12	Многоскоки с изменяющейся высотой прыжка. Промежуточная аттестация	1
52.	04.12	Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для локтевых, суставов	1
53.	10.12	Игра с увеличенным временем	1
54.	10.12	Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для тазобедренных суставов	1
55.	11.12	Стойки волейболистов, перемещение	1
56.	11.12	Верхняя прямая подача (техника)	1
57.	17.12	Верхняя прямая подача (техника)	1
58.	17.12	Верхняя прямая подача (техника)	1
59.	18.12	Передача мяча на месте над собой	1
60.	18.12	Передача мяча на месте над собой	1
61.	24.12	Передача мяча на месте над собой	1
62.	24.12	Прием мяча на месте перед собой	1
63.	25.12	Прием мяча на месте перед собой	1
64.	25.12	Промежуточная аттестация	1
65.	12.01	Нападающий удар по ходу из зоны 4	1
66.	12.01	Нападающий удар по ходу из зоны 4	1
67.	13.01	Блокирование нападающих ударов: одиночное	1
68.	13.01	Блокирование нападающих ударов: одиночное	1
69.	19.01	Блокирование нападающих ударов: одиночное	1
70.	19.01	Имитация приема, передач мяча	1
71.	20.01	Имитация приема, передач мяча	1
72.	20.01	Имитация приема, передач мяча	1
73.	26.01	Верхняя прямая подача (силовая)	1
74.	26.01	Имитация приема, передач мяча	1
75.	27.01	Имитация приема, передач мяча	1
76.	27.01	Верхняя прямая подача (силовая)	1
77.	02.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
78.	02.02	Имитация приема, передач мяча	1
79.	03.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
80.	03.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
81.	09.02	Имитация приема, передач мяча	1
82.	09.02	Имитация приема, передач мяча	1
83.	10.02	Имитация приема, передач мяча	1
84.	10.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
85.	16.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
86.	16.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
87.	17.02	Имитация приема, передач мяча	1
88.	17.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
89.	22.02	Верхняя прямая подача (силовая)	1
90.	22.02	Имитация приема, передач мяча	1
91.	24.02	Имитация приема, передач мяча	1
92.	24.02	Имитация приема, передач мяча	1
93.	02.03	Верхняя прямая подача (силовая)	1
94.	02.03	Верхняя прямая подача (силовая)	1
95.	03.03	Верхняя прямая подача (силовая)	1

96.	03.03	Верхняя прямая подача (силовая)	1
97.	09.03	Имитация приема, передач мяча	1
98.	09.03	Имитация приема, передач мяча	1
99.	10.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
100	10.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
101	16.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
102	16.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
103	17.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
104	17.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
105	23.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
106	23.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
107	24.03	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1
108	24.03	Имитация нападающего удара, блокирования и подачи	1
109	30.03	Имитация нападающего удара, блокирования и подачи	1
110	30.03	Имитация нападающего удара, блокирования и подачи	1
111	31.03	Имитация нападающего удара, блокирования и подачи	1
112	31.03	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1
113	06.04	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1
114	06.04	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1
115	07.04	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1
116	07.04	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1
117	13.04	Прием мяча после перемещений вправо-влево	1
118	13.04	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1
119	14.04	Прием мяча после перемещений вправо-влево	1
120	14.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
121	20.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
122	20.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
123	21.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
124	21.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
125	27.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
126	27.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
127	28.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
128	28.04	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1
129	04.05	Прием мяча после перемещений вперед- назад	1
130	04.05	Прием мяча после перемещений вперед- назад	1
131	05.05	Прием мяча после перемещений вперед- назад	1
132	05.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
133	11.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
134	11.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
135	12.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
136	12.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
137	18.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
138	18.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
139	19.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
140	19.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
141	25.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
142	25.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
143	26.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1
144	26.05	Нападающий удар по ходу из зоны 1. Итоговая аттестация	1
Итого			144 часа