

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»
Рыбно-Слободского муниципального района
Республики Татарстан

«УТВЕРЖДЕНО»
Решением педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУ ДО «ДОО(П)Ц»
Рыбно-Слободского муниципального района РТ
И.И. Гиннатуллин
Приказ № 28 от «01» сентября 2023 года

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 8-18 лет
Срок реализации: 1 год (228 часов)

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
В.В. Фадейчев

п.г.т. Рыбная Слобода
2023

(на основании дополнительной общеразвивающей программы 2016 года)

Содержание программы:

1. Пояснительная записка.....	3-8
2. Ученый план.....	8
3. Содержание программы.....	9
4. Календарный график.....	10-18
5. Диагностический инструментарий.....	19
6. Методическое обеспечение программы.....	20-21
7. Условия реализации программы.....	22-24
8.Список литературы.....	24-25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно - оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

10. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ / Российский волейбольный союз. М.: Советский спорт, 2011

11. Устав МБУ ДО «ДОО(П)Ц» Рыбно-Слободского муниципального района РТ.

Программа призвана:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

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

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастных потребностей в определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации, сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности ребенка посредством деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного общего образования:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Отличительные особенности программы в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный

блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области волейбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Цель программы: приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством формирования у них навыков игры в волейбол.

Задачи программы:

1) Образовательные:

- научить основам игры в волейбол;
- обучить навыкам ведения тактических действий игры;
- формировать практические умения в организации самостоятельных форм занятий волейболом.

2) Развивающие:

- развивать координационные способности занимающихся;
- способствовать развитию общефизической подготовки;
- развивать память, логическое мышление.

3) Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества личности;
- воспитать потребность в укреплении своего здоровья;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать чувство взаимоуважения, взаимопонимания и взаимоподдержки чувство коллективизма;
- формировать устойчиво-позитивного отношение к окружающему миру;
- воспитывать способность к лидерству, способность в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива.

Основными **формами организации учебного процесса** являются групповые, **виды занятий** по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- теоретические и практические занятия,

- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

Основные методы обучения: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий:

- в группах общей физической подготовки — не более 2 часов;

- в группах специальной физической подготовки — не более 3 часов;

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная аттестация и аттестация по завершении программы.

В данную программу заложены следующие **принципы:**

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики волейбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;

- умение убеждать, увлекать детей;

- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;

- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;

- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы представляют собой:

- приобретение общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации программы являются соревнования и показательные выступления.

2. Учебный план.

Учебный план 3 года обучения (ОФП-3)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
				а	

1.	Техника безопасности во время занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Вводное занятия. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	1	1		опрос, беседа
1.2	Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1		опрос, беседа
2.	Теоритическая подготовка.	14	14	-	опрос, беседа
2.1	Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.				
2.2	. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.				
2.3	Спортивный массаж.				
2.4	Основы техники и тактики игры волейбол.				
2.5	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка.				
2.6	Правила игры				
3.	Общая физическая подготовка.	63	5	58	практическая работа

3.1	Общеразвивающие упражнения.				
3.2	Спортивные и подвижные игры.				
4.	Специальная физическая подготовка.	59	5	54	практическая работа
4.1	Упражнения направленные на развитие силы.				
4.2	Упражнения направленные на развитие быстроты.				
4.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести.				
4.4	Упражнения направленные на развитие ловкости.				
5.	Техническая подготовка.	56	4	52	зачет
5.1	Прием и передача мяча.				
5.2	Подача мяча.				
5.3	Стойки.				
5.4	Нападающий удар из зоны 4,2.				
5.5	Блоки.				
5.6	Передвижения.				
5.7	Защитные действия.				
6.	Тактическая подготовка.	18	-	18	зачет

6.1	Тактика подач.				
6.2	Тактика приемов и передач.				
6.3	Двусторонние игры (с заданием).				
7.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
8.	Соревнования.	6	-	6	практическая работа
9.	Летняя оздоровительная работа.	6	-	6	практическая работа
	Итого:	228	30	198	

Содержание учебного плана .

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Основы техники и тактики игры волейбол.

3.Физическая подготовка. ОФП: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. СФП: Бег 300 м, 600 м. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

4.Техническая подготовка. Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Сочетание способов перемещений и стоек. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену. То же с изменением высоты передачи. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 32-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м). Приём подачи двумя руками сверху и снизу. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м). Подача через сетку с близкого расстояния. Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

5.Тактическая подготовка. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Приём мяча к сетке в зону 3. Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или не успевшего возвратиться в свою зону. Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите. Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите. Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.

6.Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8.Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях

Приемы и методы организации учебного процесса.

При организации учебно-воспитательного процесса используется методы дифференцированного обучения, объяснительно-иллюстративного, проблемного изложения и репродуктивного обучения.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Материально-техническое оснащение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и ноутбук с электронными носителями (диски и флешка).

Медико-педагогический контроль.

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;
- тренировочные и соревновательные воздействия;
- состояние условий соревнований;

с помощью группы тестов:

1. Тесты в покое – показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.
2. Стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).
3. При максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями:

- количество соревнований за год подготовки и динамика результатов,
- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование по волейболу

№ п/п	Дата проведения	Содержание занятия	Количество часов	Всего часов	
				теория	практика
1	2.09.2023г.	Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования. Подвижные игры. ОРУ	2	1	1
2	5.09	Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования. Подводящие упражнения. Подвижные игры. ОРУ	2	1	1
3	8.09	Повторение основной стойки игрока Перемещение приставными шагами вперед-назад, вправо-влево, двойным шагом. Подводящие упражнения. Верхняя передача мяча. ОРУ.	2		2
4	9.09	Перемещение скачком, прыжком, падением, сочетанием способов перемещений. Подводящие упражнения. Верхняя и нижняя передача мяча. ОРУ.	2		2
5	12.09	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Верхняя и нижняя передача мяча над собой, в парах. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		2
6	15.09	Верхняя и нижняя передача мяча над собой, в парах. Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		2
7	16.09	Верхняя и нижняя передача мяча над собой, в парах. Задания у сетки. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		2

8	19.09	Верхняя и нижняя передача мяча над собой, в парах и через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		2
9	22.09	Верхняя и нижняя передача мяча над собой, в парах и через сетку. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		2
10	23.09	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Задания у сетки. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		2
11	26.09	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Задания у сетки.	2		2
12	29.09	Стойки в сочетании с перемещениями. Нижняя прямая подача. Задания у сетки. ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2		2
13	30.09	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. Задания у сетки. Учебная игра.	2		2
14	3.10	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2		2
15	6.10	Передачи мяча у сетки. Верхняя прямая подача. Задания в парах, тройках, четверках. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2		2
16	7.10	Перемещения и стойки. Верхняя прямая подача. Задания в парах, тройках, четверках. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2		2
17	10.10	Передачи мяча у сетки. Прием снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Задания в парах, тройках, четверках.	2		2
18	13.10	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Верхняя прямая подача. Задания в парах, тройках, четверках у сетки.	2		2
19	14.10	Передачи мяча у сетки. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	2		2
20	17.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х9 м. Развитие гибкости.	2		2

21	20.10	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Передачи мяча у сетки. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		2
22	21.10	Передачи мяча у сетки. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх.	2		2
23	24.10	Контрольные испытания. Челночный бег 3x9 м., подтягивание, бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2		2
24	27.10	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Пионербол.	2		2
25	28.10	Бег с остановками, изменением направления. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Пионербол.	2		2
26	31.10	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Передачи мяча у сетки. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Пионербол.	2		2
27	3.11	Тактика и правила игры. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Передачи мяча у сетки. Пионербол.	2	1	1
28	4.11	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Передачи мяча через сетку. Пионербол.	2		2
29	7.11	Передачи мяча через сетку. Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу. Пионербол.	2		2
30	10.11	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. Пионербол.	2		2
31	11.11	Передачи мяча через сетку. Кувырок вперед, назад, в сторону. Пионербол.	2		2
32	14.11	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Пионербол.	2		2
33	17.11	Передачи мяча через сетку. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. Пионербол.	2		2

34	18.11	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. Пионербол.	2		2
35	21.11	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Передачи мяча через сетку. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Пионербол.	2		2
36	24.11	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Передачи мяча через сетку. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Учеб. Игра.	2		2
37	25.11	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи. Учебная игра.	2		2
38	28.11	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи. Учебная игра.	2		2
39	1.12	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи. Волейбол.	2		2
40	2.12	Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2		2
41	5.12	Передачи мяча через сетку в тройках, четверках. Учебная игра. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		2
42	8.12	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках. Волейбол.	2		2
43	9.12	Судейская практика. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.	2		2
44	12.12	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках. Волейбол.	2		2
45	15.12	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Волейбол.	2		2
46	16.12	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на	2		2

		точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. Волейбол.			
47	19.12	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. Учебная игра с заданием.	2		2
48	22.12	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. Волейбол.	2		2
49	23.12	Взаимодействие игроков при приеме подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках. Волейбол.	2		2
50	26.12	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках. Волейбол.	2		2
51	29.12	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2		2
52	30.12	Подвижные игры.	2		2
53	5.01. 24	Тактика нападения. Тактика защиты. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2		2
54	6.01	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
55	9.01	Передачи мяча через сетку в тройках, четверках. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2		2

56	12.01	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2		2
57	13.01	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры	2		2
58	16.01	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.	2		2
59	19.01	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.	2		2
60	20.01	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
61	23.01	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2		2
62	26.01	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2		2
63	27.01	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2		2
64	30.01	Жесты судьи. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2		2
65	2.02	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2		2
66	3.02	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2		2
67	6.02	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2		2
68	9.02	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.	2		2
69	10.02	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега	2		2

		в три шага, ударное движение кистью. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.			
70	13.2	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2
71	16.02	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.	2		2
72	17.02	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.	2		2
73	20.02	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		2
74	23.02	Индивидуальные и групповые действия. Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.	2		2
75	24.02	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.	2		2
76	27.02	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2		2
77	1.03	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
78	2.03	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2		2
79	5.03	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.	2		2
80	9.03	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета	2		2

		с прыжками», игра «Перестрелка».			
81	12.03	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
82	15.03	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2		2
83	16.03	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.	2		2
84	19.03	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2		2
85	22.03	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.	2		2
86	23.03	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках.	2		2
87	26.03	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2		2
88	29.03	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	1	1
89	30.03	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника –	2		2

		сверху или снизу.			
90	2.04	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2		2
91	5.04	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках. Учебная игра с заданием.	2		2
92	6.04	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Учебная игра с заданием.	2		2
93	9.04	Передачи мяча через сетку в тройках, четверках. Нападающий удар из зоны 2.	2		2
94	12.04	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2		2
95	13.04	Отбивание мяча кулаком. Передачи мяча через сетку в тройках, четверках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Подвижные игры.	2		2
96	16.04	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.	2		2
97	19.04	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4. Учебная игра с применением заданий. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Подвижные игры.	2		2
98	20.04	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4. Учебная игра с применением заданий. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		2
99	23.04	Организация соревнований. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4. Учебная игра с применением заданий. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Подвижные игры.	2	1	1

100	26.04	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	2		2
101	27.04	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	2		2
102	30.04	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании. Подвижные игры.	2		2
103	3.05	Правила игры «Волейбол». Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара. Учебная игра с заданием.	2		2
104	4.05	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара. Учебная игра с заданием.	2		2
105	7.05	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). Учебная игра с заданием.	2		2
106	10.05	Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры.	2		2
107	11.05	Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры.	2		2
108	14.05	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	2		2
109	17.05	Учебная игра с заданием. Подвижные игры.	2		2
110	18.05	Учебная игра с заданием. Подвижные игры.	2		2
111	21.05	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	2		2
112	24.05	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	2		2
113	25.05	Сдача норм комплекса ГТО.	2		2
114	28.05	Сдача норм комплекса ГТО.	2		2

4. Диагностический инструментарий.
Контрольные упражнения по общей физической подготовке (юноши)

Возраст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
10	130	150	185	6.6	5.6	5.0	9.9	9.5	8.6	Без учета времени			1	4	5
11	140	170	195	6.3	5.5	5.0	9.7	9.3	8.5	5.30	5.0	4.30	1	5	6
12	145	175	200	6.0	5.4	4.9	9.3	9.0	8.3	5.15	5.0	4.20	1	6	7
13	150	180	205	5.9	5.2	4.8	9.3	9.0	8.3	5.00	4.3	4.10	1	6	8
14	160	190	210	5.8	5.1	4.8	9.0	8.6	8.0	5.50	4.2	3.50	2	7	9
15	175	200	220	5.5	4.9	4.5	8.6	8.4	7.7	4.40	4.1	3.40	3	8	10
16	175	200	220	5.5	4.9	4.5	8.6	8.4	7.7	4.40	4.1	3.40	3	8	10

Контрольные упражнения по общей физической подготовке (девушки)

Возраст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
10	120	145	170	6.6	5.8	5.2	10.4	10.0	9.1	Без учета времени			4	12	18
11	130	160	185	6.4	5.7	5.0	10.1	9.6	8.9	6.00	5.3	5.0	4	13	19
12	135	170	190	6.3	5.5	5.0	10.0	9.5	8.8	5.45	5.2	4.45	4	14	20
13	140	175	200	6.2	5.4	5.0	10.0	9.4	8.7	5.20	4.5	4.30	5	15	21
14	145	180	200	6.1	5.4	4.9	9.9	9.3	8.6	5.15	4.5	4.20	5	15	22
15	155	185	205	6.0	5.3	4.9	9.7	9.0	8.5	5.10	4.4	4.10	6	16	23
16	155	185	205	6.0	5.3	4.9	9.7	9.0	8.5	5.10	4.4	4.10	6	16	23

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (юноши)

Возраст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол-во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3		
	низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
10	2	3	4	2	4	6	1	2	3	-	-	-	1	2	3
11	3	4	5	3	5	7	2	3	4	1	2	3	1	2	3
12	4	5	6	4	6	8	3	4	5	2	3	4	2	3	4
13	5	6	7	5	7	9	5	6	7	3	4	5	3	4	5
14	6	7	8	6	8	10	6	7	8	4	5	6	5	6	7
15	7	8	9	7	9	12	7	8	9	5	6	7	6	7	8
16	8	9	10	9	10	14	8	10	11	6	7	8	8	10	12

Возраст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол-во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3		
	низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
10	1	2	3	2	3	4	-	1	2	-	-	-	-	1	2

11	2	3	4	3	4	5	1	2	3	-	-	-	1	2	3
12	3	4	5	4	5	6	2	3	4	1	2	3	2	4	6
13	4	5	6	5	6	7	3	4	5	2	3	4	3	4	6
14	5	6	7	6	7	8	4	5	6	3	4	5	4	5	7
15	6	7	8	7	8	9	5	6	7	4	5	6	5	7	8
16	7	8	9	8	9	10	6	7	8	5	6	7	6	8	10

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (девушки).

5.Методическая часть

В учебных группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В начале года большее количество часов отдается на физическую подготовку, примерно в объеме 50-70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Физическую подготовку следует осуществлять в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

В учебных группах уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать индивидуальную, самостоятельную работу, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных педагогом совместно с занимающимися.

Два раза в год в группах спортивно-оздоровительного этапа, проводится контрольное испытание по специальной физической и технической подготовке.

Для проведения занятий в секции волейбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал
2. Волейбольная сетка 2 шт
3. Гимнастические скамейки 6 шт
4. Скакалки 15 шт
5. Волейбольные мячи 10 шт
6. Мерка для вертикального прыжка 1 шт
7. Свисток судейский 2 шт
8. Макет площадки 1 шт
9. Мячи теннисные 8 шт
10. Мячи набивные 8 шт

6. Условия успешной реализации учебной программы.

1. Улучшение материально-технической базы для занятий волейболом:

- а) спортивная база для учебных занятий;
- б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники игры;
- в) наличие современного комплекта спортивного оборудования для игровых площадок.

2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.

3. Формирование коллектива единомышленников.

4. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по волейболу.

5. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.

6. Постоянное самосовершенствование тренера преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно- тренировочного процесса. 7. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.

8. Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.
9. Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.
10. Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.
11. Планирование и организация учебных тренировочных сборов.
12. Финансовое обеспечение программы.

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Список литературы, используемый педагогом:

1. Волейбол: Учеб. программа для детско-юношеских спорт. Школ и специализр. Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авторы: Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьев, Я.В.С. Вайнбаум, В.В. Медведев, А.М. Кулясов, К.А. Швец.- Смс:Изд. ОмГТУ, 1994.-198 с.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренеров.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 192 с.,ил.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983.-144 с., ил.- (Азбука спорта).
4. Л.Н. Слупский. Волейбол «Игра связующего»: «Физкультура и спорт» 1984 г.

2. Учебный план.

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	84	-	84
3.	Специальная физическая подготовка	46	-	46
4.	Техническая подготовка	55	-	55
5.	Тактическая подготовка	27	-	27
6.	Соревнования	11	-	11
7.	Контрольные испытания(приемные и переводные)	3	-	3
Всего:		228	2	226

3. Содержание программы.

Содержание учебного плана первого года обучения.

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. **Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие волейбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. **Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП: Техническая подготовка. Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.
4. **Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
5. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Школьная волейбольная лига».
6. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

4. Календарный график

№	Тема	Часы	Дата проведения
Раздел: Теория		1	
1	Тема : Физическая культура и спорт в России	1	4.09
Раздел: Теория		1	
2	Тема : Развитие футбола в мире	1	4.09
Раздел: Общая физическая подготовка		8	
3	Тема : Развитие быстроты	1	6.09
4	Тема : Бег 10 м	1	6.09

5	Тема : Челночный бег	1	7.09
6	Тема: Ускорения по свистку	1	7.09
7	Тема: Рывок с места	1	11.09
8	Тема: Спринтерская эстафета	1	11.09
9	Тема: Эстафета с мячами	1	13.09
10	Тема: Старты из различных положений	1	13.09
Раздел: Специальная физическая подготовка		3	
11	Тема : Бег со сменой направления	1	14.09
12	Тема : Бег со сменой темпа	1	14.09
13	Тема : Приседание и резкое выпрыгивание	1	18.09
Раздел: Техническая подготовка		4	
14	Тема: Произвольная работа с мячом	1	18.09
15	Тема: Ведение мяча подъемом	1	20.09
16	Тема: Ведение мяча внутренней стороной стопы	1	20.09
17	Тема: Ведение мяча внешней стороной стопы	1	21.09
Раздел: Тактическая подготовка		2	
18	Тема : Тактика в нападении	1	21.09
19	Тема : Тактика в защите	1	25.09
Раздел: Соревнования		1	
20	Товарищеская встреча	1	25.09
Раздел: Контрольные испытания		1	
21	Тема : Контрольные испытания по ОФП	1	27.09
Раздел: Общая физическая подготовка		8	
22	Тема : Развитие плечевого пояса	1	27.09
23	Тема : Подтягивания	1	28.09
24	Тема : Эстафета с набивным мячом	1	28.09
25	Тема : Отжимания	1	2.10
26	Тема : Бросок мяча	1	2.10
27	Тема : Баскетбол	1	4.10
28	Тема : Бег 20 м	1	4.10
29	Тема : Развитие мышц туловища	1	5.10
Раздел: Специальная физическая подготовка		4	
30	Тема : Передвижение спиной вперед	1	5.10
31	Тема : Развороты	1	9.10

32	Тема : Игра «Гандбол»	1	9.10
33	Тема : Прыжки на обеих ногах	1	11.10
Раздел:	Тактическая подготовка	2	
34	Тема : Индивидуальные действия игроков	1	11.10
35	Тема : Контратаки	1	12.10
Раздел:	Техническая подготовка	4	
36	Тема: Отбор мяча	1	12.10
37	Тема: Разворот с мячом	1	16.10
38	Тема: Удар по воротам	1	16.10
39	Тема: Удар по мячу головой	1	18.10
Раздел:	Контрольные испытания	1	
40	Тема : Контрольные испытания по СФП	1	18.10
Раздел:	Общая физическая подготовка	8	
41	Тема : Развитие мышц брюшной полости	1	19.10
42	Тема : Группировки в различных положениях	1	19.10
43	Тема : Бег 30 м	1	23.10
44	Тема : Прыжки в длину с места	1	23.10
45	Тема : Упражнения на укрепление пресса	1	25.10
46	Тема : Статодинамические упражнения	1	25.10
47	Тема : Игра в футбол	1	26.10
48	Тема : Эстафеты с мячами	1	26.10
Раздел:	Специальная физическая подготовка	4	
49	Тема : «Челночный» бег 5 м	1	30.10
50	Тема : Прыжки с набивным мячом	1	30.10
51	Тема : Броски набивного мяча	1	1.11
52	Тема : Приседания с гантелями	1	1.11
Раздел:	Тактическая подготовка	2	
53	Тема : Комбинирование обороны	1	2.11
54	Тема : Выбор позиции	1	2.11
Раздел:	Техническая подготовка	6	
55	Тема: Остановка мяча стопой	1	6.11
56	Тема: Остановка мяча грудью	1	6.11
57	Тема: Остановка мяча бедром	1	8.11
58	Тема: Остановка мяча	1	8.11

59	Тема: Игра головой	1	9.11
60	Тема: Игра футбол	1	9.11
Раздел: Соревнования		2	
61	Тема: Подвижные игры	1	13.11
62	Тема: Товарищеские встречи	1	13.11
Раздел: Общая физическая подготовка		8	
63	Тема: Развитие мышц шеи	1	15.11
64	Тема: Игра «Третий лишний»	1	15.11
65	Тема: Бег 100 м	1	16.11
66	Тема Тройной прыжок с места	1	16.11
67	Тема: Игра в мини-футбол	1	20.11
68	Тема: Прыжки вверх	1	20.11
69	Тема: Прыжки с толчком обеих ног	1	22.11
70	Тема: Кросс	1	22.11
Раздел: Специальная физическая подготовка		5	
71	Тема : Упражнения на координационной лестнице	1	23.11
72	Тема : Игра «Вызов номеров»	1	23.11
73	Тема : Упражнения со штангой	1	27.11
74	Тема : Переступы	1	27.11
75	Тема : Прыжки с изменением направления	1	29.11
Раздел: Тактическая подготовка		3	
76	Тема : Взаимодействие в нападении	1	29.11
77	Тема : Слаженные действия в защите	1	30.11
78	Тема : Игра вратаря на выходах	1	30.11
Раздел: Техническая подготовка		6	
79	Тема : Игра «Квадрат»	1	4.12
80	Тема: Передача мяча партнеру	1	4.12
81	Тема : Открывание после передачи	1	6.12
82	Тема : Дальняя передача	1	6.12
83	Тема : Передача внешней стороной стопы	1	7.12
84	Тема : Передача верхом	1	7.12
Раздел: Соревнования		2	
85	Тема : Подвижные игры	1	11.12
86	Тема: Матчевые встречи	1	11.12

Раздел: Общая физическая подготовка		8	
87	Тема : Упражнение на развитие мышц таза	1	13.12
88	Тема : Упражнения с гантелями	1	13.12
89	Тема : Стойка на лопатках	1	14.12
90	Тема : Бег с низкого старта	1	14.12
91	Тема : Прыжки в длину с разбега	1	18.12
92	Тема : Многоборье смешанное 5 видов	1	18.12
93	Тема : Настольный теннис	1	20.12
94	Тема : Упражнения со скакалками	1	20.12
Раздел: Специальная физическая подготовка		5	
95	Тема : Челночный бег 10м	1	21.12
96	Тема : Игра «Попробуй унеси»	1	21.12
97	Тема : Прыжки с преодолением препятствий	1	25.12
98	Тема : Прыжки в верх	1	25.12
99	Тема : Отжимание от пола	1	27.12
Раздел: Техническая подготовка		6	
100	Тема: Удар по воротам на силу	1	27.12
101	Тема: Удар по воротам на точность	1	28.12
102	Тема: Удары по воротам из стандартных положений	1	28.12
103	Тема : Удар с поворотом на 90 гр.	1	3.01
104	Тема : Удар с поворотом на 180 гр.	1	3.01
105	Тема : Отбивание мяча кулаком	1	4.01
Раздел: Тактическая подготовка		3	
106	Тема : Игра по тактической системе	1	4.01
107	Тема : Взаимодействие полузащитников с защитниками	1	8.01
108	Тема : Игра центральных защитников	1	8.01
Раздел: Соревнования		1	
109	Тема: Товарищеская игра	1	10.01
Раздел: Общая физическая подготовка		8	
110	Тема : Кувырки назад	1	10.01
111	Тема : Игра в бадминтон	1	11.01
112	Тема : Игра салки	1	11.01
113	Тема : Гимнастические комбинации	1	15.01
114	Тема : Встречная эстафета с мячом	1	15.01

115	Тема : Овладение навыками ответных действий	1	17.01
116	Тема : Эстафеты	1	17.01
117	Тема : Бег с горизонтальными препятствиями	1	18.01
Раздел: Специальная физическая подготовка		5	
118	Тема : Челночный бег с мячами	1	18.01
119	Тема : Бег с падениями	1	22.01
120	Тема : Удар после падения	1	22.01
121	Тема : Ловля мяча	1	24.01
122	Тема : Игра «Ручной мяч»	1	24.01
Раздел: Техническая подготовка		6	
123	Тема : Остановка шагом	1	25.01
124	Тема : Удар по мячу в прыжке	1	25.01
125	Тема : Удар в прыжке с падением	1	29.01
126	Тема : Обманные движения	1	29.01
127	Тема : Ведение мяча после рывка	1	31.01
128	Тема : Финт Месхи	1	31.01
Раздел: Тактическая подготовка		3	
129	Тема : Взаимодействие защитников с полузащитниками	1	1.02
130	Тема : Подстраховка партнеров	1	1.02
131	Тема : Игра в штрафной площадке	1	5.02
Раздел: Соревнования		1	
132	Тема : Спортивные игры	1	5.02
Раздел: Общая физическая подготовка		10	
133	Тема : Упражнения на гимнастической стенке	1	7.02
134	Тема : Бег 500 м	1	7.02
135	Тема : Бег с вертикальными препятствиями	1	8.02
136	Тема : Смешанное многоборье	1	8.02
137	Тема : Игра в большой теннис	1	12.02
138	Тема : Игра «Метко в цель»	1	12.02
139	Тема : Упражнения с гимнастическими скамейками	1	14.02
140	Тема : Упражнения на гибкость	1	14.02
141	Тема : Круговая эстафета	1	15.02
142	Тема : Ловля мяча от отскока	1	15.02
Раздел: Специальная физическая подготовка		5	

143	Тема: Бег в колонне по одному	1	19.02
144	Тема: Ускорения по сигналу	1	19.02
145	Тема: Игра «Попробуй унеси»	1	21.02
146	Тема: Прыжки на гимнастических матах	1	21.02
147	Тема: Броски мяча в прыжке	1	22.02
Раздел:	Техническая подготовка	6	
148	Тема : Ведение мяча между фишек	1	22.02
149	Тема : Отбор мяча	1	26.02
150	Тема : Вбрасывание мяча	1	26.02
151	Тема : Прием мяча	1	28.02
152	Тема : Удар по летящему мячу	1	28.02
153	Тема : Удар головой на точность	1	29.02
Раздел:	Тактическая подготовка	3	
154	Тема : Атака по флангам	1	29.02
155	Тема : Действия при атаке соперников	1	4.03
156	Тема : Тактика ввода мяча	1	4.03
Раздел:	Соревнования	2	
157	Тема : Подвижные игры	1	6.03
158	Тема: Матчевые встречи	1	6.03
Раздел:	Общая физическая подготовка	10	
159	Тема : Прыжки со скакалкой	1	7.03
160	Тема : Упражнения с гантелями	1	7.03
161	Тема : Упражнения в парах	1	11.03
162	Тема : Вольные упражнения	1	11.03
163	Тема : Прыжки в высоту	1	13.03
164	Тема : Стойка на руках	1	13.03
165	Тема : Чередование простых прыжков	1	14.03
166	Тема : Упражнения со штангой	1	14.03
167	Тема : Круговая эстафета	1	18.03
168	Тема : Игра в пионербол	1	18.03
Раздел:	Специальная физическая подготовка	5	
169	Тема: Перемещения с броском и ловлей мяча	1	20.03
170	Тема: Ускорения с мячами	1	20.03
171	Тема: Броски футбольного мяча	1	21.03

172	Тема: Развитие прыгучести	1	21.03
173	Тема: Игра «Самый меткий»	1	25.03
Раздел:	Техническая подготовка	6	
174	Тема: Остановка опускающего мяча	1	25.03
175	Тема: Ведение мяча с обводкой	1	27.03
176	Тема: Финт при резкой атаке с заде	1	27.03
177	Тема: Отбор мяча в подкате	1	28.03
178	Тема: Вбрасывание мяча на дальность	1	28.03
179	Тема: Удар по катящемуся мячу	1	1.04
Раздел:	Тактическая подготовка	3	
180	Тема: Развитие атаки вблизи ворот	1	1.04
181	Тема: Стандартные положения	1	3.04
182	Тема: Игра в обороне	1	3.04
Раздел:	Соревнования	2	
183	Тема: Подвижные игры	1	4.04
184	Тема: Соревнования	1	4.04
Раздел:	Общая физическая подготовка	6	
185	Тема: Бег с низкого старта 60м	1	8.04
186	Тема: Эстафета с этапами до 40м	1	8.04
187	Тема: Игра «Футбол»	1	10.04
188	Тема: Бег с изменениями направления	1	10.04
189	Тема: Развитие силы	1	11.04
190	Тема: Рывки по зрительному сигналу	1	11.04
Раздел:	Специальная Физическая Подготовка	5	
191	Тема: Развитие специальной выносливости	1	15.04
192	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств	1	15.04
193	Тема: Развитие специальной скорости	1	17.04
194	Тема: Развитие специальной быстроты	1	17.04
195	Тема: Развитие специальной гибкости	1	18.04
Раздел:	Техническая подготовка	5	
196	Тема: Удар мяча подъемом	1	18.04
197	Тема: Штрафной удар	1	22.04
198	Тема: Ведение мяча после падения	1	22.04
199	Тема: Финты при атаке справа	1	24.04

200	Тема: Вбрасывание мяча партнеру	1	24.04
Раздел: г	Тактическая подготовка	3	
201	Тема: Взаимодействие вратаря и защитников	1	25.04
202	Тема: Действия при начале атаки	1	25.04
203	Тема: Действия вратаря на перехватах	1	29.04
Раздел:	Общая физическая подготовка	10	
204	Тема : Развитие плечевого пояса	1	29.04
205	Тема : Подтягивания	1	2.05
206	Тема : Эстафета с набивным мячом	1	2.05
207	Тема : Отжимания	1	6.05
208	Тема : Бросок мяча	1	6.05
209	Тема : Баскетбол	1	8.05
210	Тема : Игра «Ручной мяч»	1	8.05
211	Тема : Бег 20 м	1	13.05
212	Тема : Игра «Мяч среднему»	1	13.05
213	Тема : Развитие мышц туловища	1	15.05
Раздел:	Специальная физическая подготовка	5	
214	Тема : «Челночный» бег 5 м	1	15.05
215	Тема : Игра «Вызов»	1	16.05
216	Тема : Прыжки с набивным мячом	1	16.05
217	Тема : Броски набивного мяча	1	20.05
218	Тема : Приседания с гантелями	1	20.05
Раздел:	Техническая подготовка	6	
219	Тема : Ведение мяча между фишек	1	22.05
220	Тема : Отбор мяча	1	22.05
221	Тема : Вбрасывание мяча	1	23.05
222	Тема : Прием мяча	1	23.05
223	Тема : Удар по летящему мячу	1	27.05
224	Тема : Удар головой на точность	1	27.05
Раздел:	Тактическая подготовка	3	
225	Тема: Развитие атаки вблизи ворот	1	29.05
226	Тема: Стандартные положения	1	29.05
227	Тема: Игра в обороне	1	30.05
Раздел:	Контрольные испытания (приемные и переводные)	1	30.05

5. Диагностический инструментарий

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ								
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	24
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	23
										22	
										0	
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4

4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18

6. Методическое обеспечение программы

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

7.Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Для реализации программы необходимо иметь один спорт зал, спортплощадку и футбольное поле; Необходимо оснащение физкультурных залов необходимыми оборудованием чтобы реализовывать проведение секцию по футболу. Спортивные залы школы постоянно должны пополняться новыми оборудованием. Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом: Футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту и т.д. Для проведения секции футбол иметь педагога-дополнительного образования

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ - Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия. - Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- 1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
- 2.Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
- 3.Контрольные и товарищеские игры.

4. Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

5. Фестиваль ГТО

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа

ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших. Основные организационно-воспитательные мероприятия:
 - беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);
 - анкетирование обучающихся и родителей;
 - встречи с выдающимися спортсменами;
 - посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

Будут знать:

работу сердечнососудистой системы,
понятие о телосложении человека;

Основные правила игры в футбол.

Какие бывают нарушения правил.

Жесты судей;

гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь: выполнять передачу партнеру. Передачу мяча сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника:

Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом..

Перехват. Накрывание; применять в игре командное нападение. Взаимодействовать, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре .

Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать удары поворотам с расстояния 6-11 м.;

- удары со средних и дальних дистанций;
- удары по воротам после ведения;
- передачи мяча в парах
- ;• передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- штрафной удар.
- На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов основные задачи и преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса следующие:
 1. привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – футболом;
 2. утверждение здорового образа жизни;
 3. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
 4. овладение основами футбола;
 5. отбор способных к занятиям футболу детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на СФП являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно- тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники футбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями. По окончании годичного цикла

подготовки обучающиеся должны выполнить требования физической подготовленности согласно программных требований

8. Список литературы, используемый педагогом

1. В.И.Губа, А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport М:2016
2. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
3. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
4. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г
7. www.gto.ru
<http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>
http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php