**Кировское областное государственное**

**общеобразовательное автономное учреждение**

**«Кировский кадетский корпус имени**

**Героя Советского Союза А. Я. Опарина»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на педагогическом совещании  №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель педагогического совещания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/ | УТВЕРЖДЕНО  директор КОГОАУ «Кировский кадетский корпус имени Героя Советского Союза А. Я. Опарина»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Л.Семейшев |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса дополнительного образования  
«Волейбол»  
(спортивное направление)**

**в 7-11-х взводах на 2023– 2024 уч. год**

|  |
| --- |
| Составитель программы:  Перминов  Александр Дмитриевич  тренер-преподаватель |

**ст. Просница 2023 г.**

**Рабочая программа по дополнительному образованию «Волейбол» в 7-11-х взводах.**

**Количество часов в неделю** – 5 ч. (компонент образовательной организации учебного плана дополнительного образования).

**Количество часов в год** – 170 ч., в соответствии с Учебным планом КОГОАУ «Кировского кадетского корпуса имени Героя Советского Союза А. Я. Опарина» на 2023 - 2024 уч. год и годовым календарным графиком.

Уровень изучения учебного материала – **базовый**.

**Рабочая программа составлена на основе:**

* требований Закона «Об образовании»,
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
* на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа курса дополнительного образования по Волейболу  предназначена для кадет 7-11 - х взводов в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения.

Основная идея программы — заключается в мотивации кадет на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть кадет занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не достаточная физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в корпусе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа кадет к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

***Цель:***формирование: разносторонней подготовки кадет, рациональной техники, знаний, умений и навыков необходимых волейболистам, трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

***Задачи:***

1. укрепить здоровье и закалить организм;
2. привить интерес к регулярным занятиям волейболом;
3. обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола;
5. участвовать в соревнованиях по волейболу; изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

**Основные формы образовательной работы с кадетами:** тренировочное занятие.

**Предполагаемые результаты реализации программы:**

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения кадетами основной образовательной программы основного общего образования:

**Предметные**, включают освоенные кадетами в ходе изучения учебного предмета умения специфические для Волейбола, виды деятельности по получению нового знания в рамках спортивной игры, её преобразованию и применению в учебных ситуациях, представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. **Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**  обеспечивают успешное обучение на следующей ступени образования.

**Метапредметные**, включают освоенные кадетами межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории:

1)  умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное  и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Личностные**, включают готовность и способность кадет к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме:

 1)  воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения кадетами основной образовательной программы среднего общего образования:

**Предметные**, включают освоенные кадетами ранее умения, специфические для данного вида спорта, виды деятельности по получению нового знания в рамках курса Волейбола, его преобразованию и применению в учебных, ситуациях, формирование спортивного типа мышления, владение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. Курс Волейбола изучается на базовом уровне. Ориентирован на обеспечение общеобразовательной подготовки. Предметные результаты освоения основной образовательной программы обеспечивают возможность дальнейшего успешного профессионального обучения.

**Метапредметные**, включают освоенные кадетами межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности:

* умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Личностные**, включающие готовность и способность кадет к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме:

* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития спорта, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, спортивной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

**Содержание рабочей программы**

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

**Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

**Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

**Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

**Физическая подготовка**

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Общая характеристика спортивной тренировки

Самоконтроль на тренировках

Установка на игру и разбор

Интегральная подготовка

* Двусторонние игры,
* Товарищеские игры,
* Районные соревнования, межрайонные соревнования.

**Методы и формы обучения**

  Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы кадеты сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у кадет предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у кадет конкретные представления об изучаемых действиях.

    Практические методы:

        - методы упражнений;

        - игровой;

        - соревновательный;

        - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

 - в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у кадет образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемый результат**

    В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости кадет, социальной адаптации кадет, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни кадет, участие в общешкольных, районных и региональных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.

**Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Кол-во** | **Практика** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **По факту** |
| **1** | Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. | 1 | Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения. |  |  |
| Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча. | 1 | Экспертная оценка исполнения. |
| Учебная игра. | 3 | Фиксирование результатов |
| **2** | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча | 2 | Экспертная оценка исполнения. |
| Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра. | 2 | Фиксирование результатов |
| **3** | Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров». | 2 | Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения. |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча | 2 | Экспертная оценка исполнения. |
| Учебная игра. Групповые действия в защите. | 2 | Фиксирование результатов |
| **4** | Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета. | 2 | Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения. |  |  |
| Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Групповые действия в нападении. Учебная игра. | 2 | Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения. |
| **5** | Значение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации. | 2 | Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения. |  |  |
| Индивидуальные упражнения .в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту» | 2 | Фиксирование результатов. Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра Групповые действия в защите. | 2 | Фиксирование результатов |
| **6** | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра. | 2 | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов |
| **7** | Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра. | 2 | Фиксирование результатов |
| **8** | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Выбор способа приема с подачи. Учебная игра. | 2 | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов |
| **9** | Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения. |  |  |
| Верхняя передача мяча назад за голову. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны» | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |
| Учебная игра с заданием. | 2 | Фиксирование результатов |
| **10** | Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Техника верхней подачи мяча на силу Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра. Групповые действия в нападении | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |
| **11** | Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота». | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Техника прямого нападающего удара по ходу. *В*заимодействие трех игроков «треугольник». | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра. Командные действия в нападении. | 1 | Фиксирование результатов |
| **12** | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | 2 | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра. | 2 | Фиксирование результатов |
| **13** | Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Волк во рву». | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра. Командные действия в защите | 2 | Фиксирование результатов |
| **14** | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета .на развитие ловкости. | 1 | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | 1 | Экспертная оценка исполнения. |
| Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| **15** | Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты Подвижная игра «Слушай сигнал». | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение приема с подачи. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра. Групповые действия в нападении | 2 | Фиксирование результатов |
| **16** | Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | 1 | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника прямого нападающего удара по ходу. | 1 | Экспертная оценка исполнения. |
| Командные действия в защите и нападение. Учебная игра. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| **17** | Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты. | 1 | Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения. |  |  |
| Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом» | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |
| Командные действия в защите и нападение. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |
| **18** | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | 1 | Экспертная оценка исполнения. |
| Командные действия в защите и нападение. Учебная игра. | 2 | Экспертная оценка исполнения. |
| **19** | Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Применение изученных защитных стоек и передвижений. | 2 | Экспертная оценка исполнения. |
| Учебная игра. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |
| **20** | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | 2 | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Взаимодействие трех игроков против трех. | 2 | Фиксирование результатов |
| **21** | Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Салки спиной к щиту». | 1 | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | 1 | Экспертная оценка исполнения. |
| Учебная игра. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |
| **22** | Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации | 2 | Фронтальный опрос. |  |  |
| Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |
| Учебная игра. Командные действия в защите и нападение. | 2 | Фиксирование результатов |
| **23** | Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость Подвижная игра «Разведчики и часовые». | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение нижнего приема. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра. Командные действия в защите и нападение. | 2 | Фиксирование результатов |
| **24** | Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета. | 2 | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Отбивание кулаком через сетку | 1 | Экспертная оценка исполнения. |
| Групповые действия в нападении | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| **25** | Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Бегуны». Повторение ловли и передач. | 1 | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение технических приемов в круговой тренировке. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра .трех игроков на трех | 2 | Фиксирование результатов |
| **26** | Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча над собой. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |
| Учебная игра. | 2 | Фиксирование результатов |
| **27** | Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Групповые действия в нападении | 1 | Фронтальный опрос. |  |  |
| Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра. Групповые действия в защите. | 2 | Индивидуальная коррекция |
| **28** | Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Нижний прием мяча в падении Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | 1 | Экспертная оценка исполнения. |
| Командные действия в защите на страховке. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| **29** | Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости. | 2 | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении | 1 | Фиксирование результатов |
| Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке | 2 | Экспертная оценка исполнения. |
| **30** | Комбинированная эстафета. Развитие силы в круговой тренировке. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Нижний прием мяча по ходу нападающего удара. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра. Командные действия в защите и нападение. | 2 | Фиксирование результатов |
| **31** | Индивидуальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал». | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра с заданием. | 2 | Фиксирование результатов |
| **32** | Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета. | 2 | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра. | 2 | Фиксирование результатов |
| **33** | Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Учебная игра. | 2 | Фиксирование результатов |
| **34** | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | 2 | Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов |  |  |
| Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | 1 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра. | 2 | Индивидуальная коррекция выполнения. |
| **Итого** | | **170 ч** | | | |

**Материально - техническое обеспечение предусматривает:** переносные мишени, маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, форма спортивная.

Каждое занятие включает все виды деятельности: разминку, упражнения по отработке комбинаций подачи мяча. При этом необходимо умело сочетать материал из всех разделов программы.

**Формой подведения итогов** реализации программы являются:

1. соревнования разного уровня,
2. контрольная тренировка.

**Список литературы:**

1. Ю.Д Железняк, И.А. Водянникова, В.Б Габтов. Волейбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки, три года обучения). Москва, 1984.
2. Л.В. Костикова. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ВОЛЕЙБОЛЕ. Методические разработки для студентов, специализирующихся по баскетболу. Москва, 1980.
3. С.М. Вайцеховский. КНИГА ТРЕНЕРА. М., «Физкультура и спорт», 1971.
4. ВОЛЕЙБОЛ. Под ред. Ю.М. Портнова. Москва, 1997.
5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Под ред. В.А.Кудряшова. Минск, 1968.
6. А. Николич, В.Параносич. ОТБОР В ВОЛЕЙБОЛЕ. М., «Физкультура и спорт» 1984.
7. ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ. Под ред. Е.Р.Яхонтова. М., «Физкультура и спорт» 1987.
8. Г. Пинхолстер. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. М., «Физкультура и спорт» 1973.
9. З.Я. Кожевникова. ТРЕНИРОВКА ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ ВОЛЕЙБОЛИСТА. М., «Физкультура и спорт» 1971.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 1

**Система формы контроля уровня достижений кадет**

Умения и навыки проверяются во время участия кадет в корпусном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), кадеты выполняют контрольные нормативы.

**Физическая подготовленность:**

1. Бег 6\*5м-12,8 (девочки)12,3 (мальчики)

2. Прыжок в длину с места 160см (девочки) 190см (мальчики)

3. Прыжок в высоту с места 30см (девочки) 35см (мальчики)

4. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы: -сидя 3,5м (девочки) 4,0м (мальчики)-стоя 5м (девочки) 7,0м (мальчики)

**Техническая подготовленность:**

1.прием мяча сверху над собой

10 раз подряд - отлично (5)

8 раз подряд — хорошо (4)

6 раз подряд — удовлетворительно (3)

2. Прием мяча снизу над собой:

8 раз - отлично (5)

6 раз - хорошо (4)

4 раза - удовлетворительно (3)

3. Прием мяча и передача партнеру (работа в парах)

12 раза - отлично (5)

10 раз - хорошо (4)

8 раз - удовлетворительно (3)

4. Нижняя прямая передача (8 попыток)

5 подач - отлично (5)

3 подачи — отлично (5)

2 подачи – удовлетворительно (3)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_