



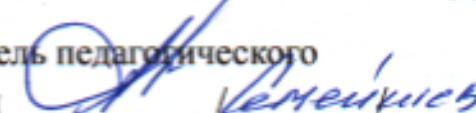
**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А. Я. Опарина»**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совещании

№ 01 от «30» 08 2024 г.

Председатель педагогического
совещания


А.Л. Семейшев

УТВЕРЖДЕНО

КОГОАУ

кадетский корпус имени Героя
Советского Союза А. Я. Опарина»



А.Л. Семейшев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

(спортивное направление)

в 7-11-х взводах на 2024–2025 уч. год

Составитель программы:
Перминов
Александр Дмитриевич
тренер-преподаватель

ст. Просница 2024 г.



**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

КОГООАУ

кадетский корпус

Советского Союза А. Я. Опарина»

«Кировский

имени Героя

_____ А.Л.Семейшев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»
(спортивное направление)**

в 7-11-х взводах на 2024– 2025 уч. год

Составитель программы:
Перминов
Александр Дмитриевич
тренер-преподаватель

ст. Просница 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «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 2024 - 2025 уч. год и годовым календарным графиком.

Уровень изучения учебного материала – **стартовый**.

Программа составлена на основе:

1. Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования,
3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
4. Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629,
5. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г от 31 марта 2022г. № 678-р,
6. Распоряжения Министерства образования Кировской области от 21.12.2022г. № 1500,
7. Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76 до 2035г.,
8. Постановления главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» 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, а также трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

ОБУЧАЮЩИЕ:

1. обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
2. освоить процесс игры в соответствии с правилами волейбола;
3. изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. привить интерес к систематическим занятиям;
2. воспитывать кадета как личность, формировать чувства дружбы и коллективизма,
3. раскрывать сущность нравственных поступков, поведения и отношений между людьми на основе взаимопомощи и поддержки,

РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. участвовать в соревнованиях по волейболу;
2. овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол.

Основные формы образовательной программы 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 программы «Волейбол», его преобразованию и применению в учебных, ситуациях, формирование спортивного типа мышления, владение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. Программа Волейбола изучается на стартовом 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:

1. 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;
2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. 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;
4. 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;
5. 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;
6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
8. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
9. 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:

1. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития спорта, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
2. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, спортивной деятельности;
3. 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;
4. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
5. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
6. 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;
7. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
8. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
9. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Содержание 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,
- Соревнования разных уровней.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и кадета. 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 круговой 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 программы планируется снижение уровня заболеваемости кадет, социальной адаптации кадет, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни кадет, участие в общекорпусных, районных и региональных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.

Календарно-тематическое планирование программы «Волейбол»

№ п/п	Содержание	Кол- во	Практика	Дата проведе ния	
				По план у	По фа кту
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. Взаимодействие 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 нападении.	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 нападении.	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. товарищеские турниры,
3. контрольная тренировка.

Список литературы:

1. Ю.Д Железняк, И.А. Водяникова, 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.
-

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)
-