Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

C=RU, O="Филиал ГБОУ СОШ ""ОЦ"" п.г.т. Рощинский ""ЦВР""", CN=Рябков В.Е., E= do_roshinsky_cvr_vlg@ samara.edu.ru

2023.10.09 13:43:06+04'00'

«Утверждаю»
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ
«ОЦ» п.г.т. Рощинский
м.р. Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»
_____ В.Е. Рябков
Приказ №17 от 01.08.2023 года
Расмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от 01.08.2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в волейбол»

физкультурно-спортивной направленности
Возраст детей: 15-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчики:
Поплавская Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования
Максимова Наталья Анатольевна,
методист

2023

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Разноуровневая модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Играем в волейбол» нацелена на формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности, укрепление здоровья детей и их всестороннее физическое развитие, а также на воспитание гармонично развитой и социально- ответственной личности.

Данная программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программ позволяет предоставлять детям задания, дифференцированныепо уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующие задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Всеобщая декларация прав человека;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- 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».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09- 01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы 3 (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в

систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - **физкультурно-спортивная.**

Возраст обучающихся: 15-18 лет.

Наполняемость групп: минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно- двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Новизна программы:

Обеспечение доступа к качественному дополнительному образованию, усиление воспитательной составляющей с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Педагогическая целесообразность: Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером и обучающимся, в том числе и в дистанционном формате), также направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, объем – 126 часов в год.

Режим занятия: 3,5 академических часа в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с обучающимся;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика обучающихся;
- очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в

парах),индивидуальные (работа с педагогом).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка,обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Участие в спортивных соревнованиях.
5. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования,восстановительно-профилактические мероприятия.
6. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные испортивные праздники).

Планируемые результаты освоения программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программ всехуровней на спортивно-оздоровительном этапе являются:

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

Ожидаемые результаты:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- историю развития волейбола. - место и значение волейбола в системе физического воспитания; - правила волейбола, Положение о проведении соревнований; - обзор основных этапов развития волейбола; - понятие самоконтроль; - расстановку игроков на поле по зонам, при приеме и подаче соперника; - технику приемов снизу и сверху, нападения; - виды подач; - тактику свободного нападения; - судейскую практику; -воздействие внешних «негативных» факторов; - взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи (ловли и передачи, нападающего и обманных бросков).	- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без; - выполнять перемещения и стойки; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять прием и передачу мяча сверху и снизу над собой; - выполнять двигательные основы нападения; - выполнять двигательные основы в защите; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу 5-6 метров; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3; - выполнять обманные движения и «скидки»; - играть в подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь

- медико-биологические исследования (карта спортсмена); - гигиену, врачебный контроль и самоконтроль; - влияние физических упражнений на организм человека; - взаимодействие игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3; - комплексы упражнений на развитие: силы, прыгучести, быстроты, ловкости, координационных способностей; - правильность выполнения техники приемов, передачи и удара по мячу; - фазы приема мяча при подаче; - технику приема мяча сверху в падении; - правила и судейство игр по пионерболу (волейболу).	- выполнять перемещение в средней стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком; - играть в подвижные и спортивные игры, в том числе, на малой площадке и по упрощенным правилам; - выполнять упражнения на развитие всех групп мышц; - метать малый мяч с места в стенку или щит на дальность; - выполнять броски набивным мячом; - выбирать место при приёме нижней и верхней подачи; - выполнять передачи мяча сверху и снизу двумя руками от стены, от сетки мяча; - выполнять работу в парах на точность; - выполнять верхнюю прямую подачу; - выполнять индивидуальную, групповую и командную игру в защите и нападении; - выполнять одиночное блокирование; - прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5; нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к	- развивать физические и личные качества, необходимые для успешного освоения техники и тактики волейбола;

гигиеническим требованиям; - строение организма человека; - двигательные качества спортсмена; - психологическую подготовку спортсмена; - факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию; - воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива; - упражнения на развитие восприятия – «чувство дистанции» при приеме мяча, передачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.; - волевые качества и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции); - основы техники и тактики игры в волейбол; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; - перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите; - индивидуальные, групповые командные действия тактики нападения; - индивидуальные, групповые командные действия тактики защиты.	- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; - выполнять индивидуальные и групповые практические действия; - соблюдать спортивную этику, дисциплину. - выполнять силовую верхнюю прямую подачу; - выполнять вторую передачу на точность из зоны 2 в зону 4, из зоны 2 в зону 3; - выполнять передачу мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; - выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; - выполнять блокирование одиночное и групповое, определять место и время для прыжка при блокировании; - выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании; - выполнять подачу на игрока, слабо владеющего приемом подачи; - выполнять прием подачи и первую передачу в зону 3, 2 - выполнять вторую передачу из зоны 2,3 в зону 4 или 2 (по заданию); - нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача); - выполнять командные действия и организовывать защитные действия по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников; - выполнять индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении; - выполнять страховку партнера по команде; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачейкоммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- Формирование ценностных ориентаций;
- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

В результате обучения по разноуровневой модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играем в волейбол» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств для укрепления здоровья;
- основы формирования грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие

методы диагностики: тестирование, беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, контрольные испытания по технике (практические), учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х бальная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но недостаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, в середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

2. ОБУЧЕНИЕ

Цель программы: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение знаний о волейболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение основам техники и тактики игры;
- дать возможность применить на практике полученные знания о технике и тактике игры в волейбол;
- укрепление здоровья.

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий волейболом;
- развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить способности в игре в волейбол;
- развить самостоятельность, активность.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание чувства патриотизма.

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и

навыков;

Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

Воспитывающие:

- формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Учебный план программы.

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	«Азбука волейбола»	48	12	36
2.	«Игра по правилам»	42	10	32
3.	«Закрепление навыков»	36	8	28
	ВСЕГО ЧАСОВ	**126**	**30**	**96**
2 год обучения (базовый уровень)				
1.	«Теоретическая подготовка»	48	12	36
2.	«Общая физическая подготовка»	42	10	32
3.	«Специальная физическая подготовка»	36	8	28
	ВСЕГО ЧАСОВ	**126**	**30**	**96**
3 год обучения (продвинутый уровень)				
1.	«Волейбол – командная игра»	48	12	36
2.	«Техника игры в волейбол»	42	10	32
3.	«Тактика игры в волейбол»	36	8	28
	ВСЕГО ЧАСОВ	**126**	**30**	**96**

Содержание образовательной деятельности 1 года обучения (стартовый уровень).

Цель – воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться и индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить детей с историей развития физической культуры и спорта, терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
- сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий, в спортивном зале, на спортивной площадке;
- ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием, самоконтролем, саморегуляцией;
- овладение умением индивидуальной работы по технике и навыками выполнения технических приемов, и их способов в волейболе.

Развивающие:

- формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости,

ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).

Воспитательные:

- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
- воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

Учебно-тематический план модуля «Азбука волейбола»

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	«Азбука волейбола»	48	12	36
2.	«Игра по правилам»	42	10	32
3.	«Закрепление навыков»	36	8	28
	ИТОГО:	**126**	**30**	**96**

Модуль «Азбука волейбола»

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомление с историей возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире, место и значение волейбола в системе физического воспитания;
- ознакомление с правилами техники безопасности;
- дать возможность применить на практике полученные знания о подвижных играх;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- овладение базовыми знаниями техники игры в волейбол.

Развивающие:

- способствовать развитию логического мышления, пространственного воображения, наблюдательности;
- развитие интереса к регулярным занятиям спортом.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитать уважение к товарищам по команде;
- формирование ценностных ориентиров на создание дружного и ответственного коллектива.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола;
- правила техники безопасности во время занятий волейболом;
- правила подвижных игр;
- технику волейбольных приемов снизу и сверху.

Обучающийся должен уметь:

- перемещение в стойке;
- выполнять индивидуальную работу над собой;
- выполнять прием, передачу мяча.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения имитации нападающего удара на сетку;
- выполнения волейбольных приёмов снизу и сверху.

Учебно-тематический план «Азбука волейбола»

		Количество часов	Форма

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	контроля/ аттестации
1.	Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
2.	История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3.	Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями.	1	1	2	Беседа, наблюдение
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Расстановка на волейбольной площадке, правила игры. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями.	1	1	2	Наблюдение, входной контроль
5.	Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). *Обзор основных этапов развития волейбола*. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
6.	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.	1	2	3	Беседа, наблюдение
7.	Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	1	2	3	Беседа, наблюдение
8.	Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске.	1	2	3	Показ, объяснение
9.	*Современное состояние и концепция развития спортивно-оздоровительной направленности волейбола*. ОРУ. Индивидуальная работа: бросок мяча одной рукой о стену и ловля от стены. Подвижная игра «Третий лишний».	1	2	3	Беседа, объяснение
10.	ОРУ. Подводящие упражнения: перемещения в стойке. Круговая тренировка на развитие силы (лыжные эспандеры).	1	2	3	Показ, объяснение
11.	Пионербольная подача с 3-6м. Имитация нападающего удара на сетку. Эстафеты. Игра в пионербол.	1	2	3	Показ, объяснение
12.	Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц.	1	2	3	Беседа, наблюдение
13.	Обучение двигательным основам нападения в пионерболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров».	0,5	0,5	1	Объяснение, показ, наблюдение
14.	Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками.	1	2	3	Объяснение, показ
15.	Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.	1	3	4	Объяснение, показ
16.	ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	0,5	0,5	1	Объяснение, контроль

17.	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	-	1	1	Беседа, наблюдение, контроль
18.	Комплекс общеразвивающих упражнений на силу. Работа в парах: нападение одной рукой по прямой на точность. Подачи на дальность.	1	2	3	Объяснение, наблюдение
19.	ОРУ. Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками. Чередование приемов сверху и снизу. (следить за техникой!)	1	2	3	Объяснение, показ
20.	ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
	Итого:	16	30	46	

Содержание модуля «Азбука волейбола»

Тема 1. *Правила техники безопасности*. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования..

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико-биологических исследований.

Практика: вводная тренировка.

Тема 2. *История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.* Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении и развитии волейбола.

Практика: участие в подвижных играх.

Тема 3. Комплекс ОРУ. Стойка игрока. *Основы игры и перемещений в пионерболе.* Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке, выполнения ОРУ на разные группы мышц.

Практика: подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями, отработка на практике перемещение в стойке.

Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. *Расстановка на волейбольной площадке, правила игры.* Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, расстановки на волейбольной площадке, правила игры.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами.

Тема 5. Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). *Обзор основных этапов развития волейбола. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).*

Теория: наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке, *обзор основных этапов развития волейбола, виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).*

Практика: отработка на практике способов перемещения на площадке.

Тема 6. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: наглядный пример и демонстрация разминки в парах и техники приема сверху с собственного подброса мяча.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Тема 8. Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке. Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске.

Теория: демонстрация и объяснение расположения **зон на волейбольной площадке,** самостоятельная работа с заданиями на информационной доске (конроль).

Практика: выполнение комплекса ОРУ, эстафеты, подвижная игра «Перестрелка».

Тема 9. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты игра в мини-волейбол, круговая тренировка на развитие силы с лыжными эспандерами.

Тема 11. Пионербольная подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в пионербол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения пионербольной подачи с 3-6м.

Практика: эстафеты, игра в пионербол.

Тема 12. Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения атакующих действий в пионерболе, работы в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке.

Практика: подвижная игра «Класс, Смирно!», упражнения на расслабление мышц.

Тема 13. Обучением двигательным основам нападения в пионерболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения двигательных основ нападения в пионерболе на гимнастическом мостике.

Практика: отработка приема сверху с заданиями, подвижная игра «Вызов номеров».

Тема 14. Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на координацию движения с волейбольным мячом.

Практика: работа в парах: отрезки с перебежками.

Тема 15. Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передача сверху двумя руками вдоль сетки.

Практика**:** тренировочная игра.

Тема 16. ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, круговой тренировки на развитие ловкости.

Практика: круговая тренировка, двусторонняя учебная игра с заданиями

Тема 17. ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: контрольные испытания, подвижные игры.

Тема 18. ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, нападающих бросков из зон 4,3,2 с высоких и средних и силовых передач.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-пионербол.

Тема 19. ОРУ. Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками. Чередование приемов сверху и снизу.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения чередования приемов сверху и снизу.

Практика: отработка волейбольного приёма индивидуально над собой.

Тема 20. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: обсуждение правил игры в пионербол.

Практика: двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Модуль «Игра по правилам»

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей в подвижной игре в волейбол.

Задачи модуля:

Обучающие:

- расширить, актуализировать знания об истории развития волейбола и основных правилах игры в волейбол;
- формирование культуры движений, развитие двигательных качеств;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению самоконтроля;
- продолжение освоения техники приемов в волейболе;
- дать возможность применить на практике полученные знания о подвижных играх;
- дать возможность применить на практике полученные знания о правилах игры в (пионербол) волейбол.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к волейболу различными подводящими упражнениями (игра в пионербол);
- развивать познавательный интерес к волейболу различными подводящими упражнениями в парах, индивидуальной работой над собой;
- развить умение комплексного реагирования на быстрые перемещения нескольких объектов восприятия: партнеры, соперники и (с особенно высокой скоростью) мяч;
- умения составлять дневник самоконтроля и пользоваться им;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- создать условия, обеспечивающие воспитание физической подготовленности (ведение дневника самоконтроля);
- привить юным спортсменам навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основные приемы волейбола, стойки и перемещения;
- составные части самоконтроля;
- основные правила игры в пионербол, судейскую практику и историю волейбола в России.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять прямую и боковую подачу, прием мяча;
- самостоятельно составлять комплекс общеразвивающих упражнений;
- выполнять действия в нападении и защите.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения техники приемов снизу и сверху;
- игры в нападении и защите, посредством подводящей игры в пионербол.

Учебно-тематический план модуля «Игра по правилам»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа	1	2	3	Беседа, промежуточ

	над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками.				ный контроль
2.	Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	-	2	2	Объяснение, наблюдение
3.	Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	1	1	2	Показ, наблюдение
4.	*Правила волейбола. Положение о проведении соревнований.* Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.	1	1	2	Объяснение, показ
5.	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Подвижная игра «Перестрелка» с двумя мячами.	-	2	2	Наблюдение
6.	Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями	1	2	3	Беседа, объяснение
7.	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	1	2	3	Беседа, объяснение
8	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.	1	3	4	Беседа, объяснение
9.	Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.	1	2	3	Показ, наблюдение
10.	Разминка в парах. Виды подач и их значение в волейболе. Силовые подачи. Самостоятельная работа на информационной доске.	1	1	2	Показ, наблюдение
11.	ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.	1	2	3	Показ, наблюдение
12.	ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	1	2	3	Показ, наблюдение
13.	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.	1	2	3	Показ, наблюдение
14.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	2	3	Показ, наблюдение
15.	Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.	1	2	3	Показ, наблюдение
16.	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	1	2	3	Показ, наблюдение
17.	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. Судейская практика.	0,5	0,5	1	Показ, наблюдение,

					контроль
	Итого:	14,5	30,5	45	

Содержание модуля «Игра по правилам»

Тема 1. ***Дневник самоконтроля.*** **Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений на развитие ловкости.

Практика: индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника, отрезки с перебежками.

Тема 2. Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в пионербол.

Тема 3. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в спортивных залах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Тема 4. *Правила волейбола*. *Положение о проведении соревнований.* Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.

Теория: наглядный пример и объяснение *правил волейбола, содержания и требований положения о проведении соревнований*.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, упражнений на растяжку.

Тема 5. ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Подвижная игра «Перестрелка».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многоскоков, прыжков, челночного бега, бега с заданиями.

Практика: ОФП, Подвижная игра «Перестрелка».

Тема 6. Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения индивидуальной работы у стены, акробатических упражнений.

Практика: двусторонняя учебная игра с заданиями.

Тема 7. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. ***Определение времени для отталкивания при блокировании*****. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).**

Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приёме нижней и верхней подач, выбора приёма мяча, посланного через сетку, о*пределения времени для отталкивания при блокировании*.

Практика: отработка подводящих упражнений на практике, игра в пионербол.

Тема 8. ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.

Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в пионербол.

Тема 9. Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» и «углом назад» с применением групповых действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 10. Разминка в парах. ***Виды подач и их значение в волейболе.*** **Силовые подачи. Самостоятельная работа на информационной доске.**

Теория: наглядный пример и объяснение *видов подач и их значение в волейболе,* силовые подачи.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол, самостоятельная работа на информационной доске.

Тема 11. ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения волейбольных приёмов.

Практика: отработка силовых подач.

Тема 12. ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отражённого сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Тема 13. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: выполнение упражнений на расслабление мышц.

Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 15. Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения**,** взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: тренировочная игра - в нападение через зону 3.

Тема 16. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики игры с одним связующим, игра в нападение с первой зоны со второй линии.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 17. ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. *Судейская практика.*

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, *судейской практики*.

Практика: контрольные испытания, учебно-тренировочная игра.

Модуль «Закрепление навыков»

Цель: закрепить ранее изученные знания, технику, правила игры и волейбольные приёмы на практике в процессе игры.

Задачи:

Обучающие:

- расширить знания о самоконтроле;
- сформировать потребность в составлении и ведении режима дня;
- ознакомление со строением и функциями организма человека;
- закрепить в самостоятельной деятельности умение выполнять разминку в парах;
- освоение приема, передачи и ударов по мячу.

Развивающие:

- формировать умение выполнять передачи в парах на точность;
- развивать умение высказывать свою точку зрения в обсуждении и принятия коллективного решения;
- способствовать развитию умения правильно обобщать данные и делать выводы;
- продолжать развивать выполнение приёмов сверху и снизу;
- продолжать развивать выполнение приёмов нападения во время игры в (пионербол) волейбол;
- дать возможность составлять режим дня;
- развивать личностные качества – самостоятельность, ответственность, активность, наблюдательность.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию волевых качеств;
- создать условия, обеспечивающие воспитание координационных способностей;
- содействовать выявлению и развитию инициативы организаторских способностей;
- содействовать воспитанию патриотизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- методику упражнений, работать индивидуально и в парах для достижения спортивного результата;
- строение организма человека;
- закрепить правила игры в пионербол (волейбол);
- правильность выполнения техники приема, передачи и удара по мячу.

Учащийся должен уметь:

- составлять и соблюдать режим дня;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приёмы нападения во время игры.

Учащийся должен иметь навык:

- применения комплекса упражнений для разных групп мышц;
- применения волевых качеств спортсмена;
- выполнения технических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	ОФП. Полоса препятствий. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Упражнения на растяжку. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	-	2	2	Беседа, наблюдение
2.	Строение и функции организма человека. СФП. Подвижные игры.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3.	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
4.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
5.	Режим дня. Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность. Подвижная игра «Третий лишний».	1,5	1,5	3	Показ, объяснение
6.	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Волевые качества спортсмена.	0,5	1,5	2	Беседа, контроль
7.	Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение

	Верхняя прямая подача на малой площадке.				
8.	Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. Правила соревнований.	1	1	2	Показ, объяснение
9.	Внутригрупповой турнир по пионерболу. Выявление организаторских способностей.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
10.	Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	0,5	1,5	2	Объяснение, показ
11.	*Инструктаж по технике безопасности.* Подвижные игры.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
12.	ОФП. Упражнения для туловища. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии.	0,5	1,5	2	Объяснение, контроль
13.	Закрепление техники блокирования. Подвижная игра «Вызов номеров»	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
14.	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Эстафета	0,5	1,5	2	Объяснение, наблюдение
15.	Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	1	1	2	Объяснение, показ
16.	ОФП. Развитие силы.	0,5	1,5	2	Беседа, итоговый контроль
17.	Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3.	0,5	1,5	2	Объяснение, наблюдение
18.	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	0,5	1,5	2	Показ, наблюдение
19.	*Самоконтроль.* Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	1,5	1,5	3	Объяснение, тестирование
20.	Обучение приему мяча сверху в падении.	0,5	0,5	1	Наблюдение
21.	ОФП. Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.	0,5	1,5	2	Беседа, объяснение
22.	ОФП. Развитие гибкости.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
23.	*Правила игры в волейбол.* Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий	0,5	0,5	1	Показ, объяснение
24.	СФП. Развитие координационных способностей.	0,5	1,5	2	Объяснение,

					итоговый контроль
25.	Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.	0,5	0,5	1	Показ, объяснение
26.	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
27.	Контрольные соревнования по волейболу.	-	1	1	Показ, объяснение
	Итого:	15,5	33,5	49	

Содержание модуля «Закрепление навыков»

Тема 1. ОФП. Полоса препятствий. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Упражнения на растяжку. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 2. *Строение и функции организма человека.* СФП. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение *строения и функции организма человека***,** техники выполнения ОРУ.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 3. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники приема и передачи мяча сверху и снизу.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 4. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол. Упражнения малой интенсивности.

Тема 5. *Режим дня.* Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность. Подвижная игра «Третий лишний».

Теория: наглядный пример и объяснение *режима дня,* техники подачи мяча снизу и сверху на точность.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

Тема 6. ОФП. Легкоатлетические упражнения. *Волевые качества спортсмена.*

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения легкоатлетических упражнений, волевых качеств спортсмена.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 7. *Тактика вторых передач*. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики вторых передач.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 8. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. *Правила соревнований*.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 9. Внутригрупповой турнир по пионерболу. *Выявление организаторских способностей.*

Теория: *выявление организаторских способностей*

Практика: игра в пионербол.

Тема 10. Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Практика: разминка в парах.

Тема 11. Инструктаж по технике безопасности, подвижная игра.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 12. ОФП. Упражнения для туловища. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для туловища.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, действие в нападении и защите, подводящая игра в нападение с первой зоны со второй линии в пионербол.

Тема 13. Закрепление техники блокирования. Подвижная игра «Вызов номеров»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подвижная игра «Вызов номеров».

Тема 14. СФП. Упражнения для развития прыгучести. Эстафета

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол, эстафета.

Тема 15. Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 16. ОФП. Развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 17. Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение техники взаимодействия игроков задней линии с игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол, волейбол на малой площадке.

Тема 18. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней линии с игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 19. *Самоконтроль.* Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема снизу с собственного подброса мяча, *самоконтроль* (тестирование).

Практика: двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями**.**

Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 21. ОФП. Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы, закрепление знаний по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад».

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями**.**

Тема 22. ОФП. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 23. *Правила игры в волейбол*. Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.

Теория: обсуждение *правил игры* в волейбол.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 24. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 25. Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.

Теория: обсуждение существующих внешних «негативных» факторов.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 26. СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений, развивающих быстроту ответных действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 27. Контрольные соревнования по волейболу.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Содержание образовательной деятельности 2 года обучения (базовый уровень).

Цель программы – базовая технико-тактическая и физическая подготовка, осуществление освоения основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить и актуализировать знания обучающихся с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
- сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием;
- продолжить обучение основам знаний, техники и тактики игры в волейбол.

Развивающие:

- формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
- воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

Учебный план 2 года обучения
(базовый уровень)

№	Название модуля	Количество часов

п/п		Всего	Теория	Практика
1.	«Теоретическая подготовка»	48	12	36
2.	«Общая физическая подготовка»	42	10	32
3.	«Специальная физическая подготовка»	36	8	28
	ИТОГО:	**126**	**30**	**96**

Модуль «Теоретическая подготовка»

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

Цель модуля: Изучение методов и характерные особенности теоретической подготовки в волейболе, ее взаимосвязь с другими видами подготовки. Формирование и развитие функциональных возможностей организма и двигательных навыков. Рост спортивного совершенствования волейболистов.

Задачи модуля:

Обучающие:

- *Стимулировать обучающихся к ведению медико-биологических исследований (ведение карты спортсмена)* и соблюдению правил техники безопасности;
- *изучение влияния физических упражнений на организм человека;*
- расширить и актуализировать знания о технике выполнения упражнений, о методике обучения и тренировки, о правилах и судействе на соревнованиях;
- закрепить знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене;
- анализ кинограмм по технике игровых действий и видеозаписей лучших мастеров;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение базовой техникой игры в волейбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;
- начать работу по развитию рефлексии;
- развивать восприятие сразу нескольких объектов (спортсмен, мяч), как в центре, так и на периферии поля зрения;
- способствовать развитию сложных в моторном отношении действий, представляющих собой манипуляции с мячом.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола;
- строение и функции организма человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- гигиену, врачебный контроль и самоконтроль;
- правила игры в волейбол;
- интегральную подготовку;
- правила техники безопасности во время занятий волейболом.

Обучающийся должен уметь:

- перемещение в стойке;
- выполнять приемы, передачу мяча;
- работать в парах, индивидуально;
- осуществлять нападающий удар по прямой, по диагонали;

- осуществлять быстрый переход от атакующих действий к защитным и соответственно;
- рассуждать как бы за других спортсменов (создается возможность построить модель поведения другого человека по типу «я знаю, что он думает, что я поступлю так-то, а я поступлю так-то»);

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения волейбольных приёмов.

Учебно-тематический план «Теоретическая подготовка»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	*Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования (карта спортсмена)*	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
2.	*Краткие исторические сведения о возникновении волейбола.* Подвижные игры. ОФП.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. *Изучение влияния физических упражнений на организм человека*	1	1	2	Беседа, показ, наблюдение
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Изучение влияния физических упражнений на организм человека.	1	1	2	Беседа, наблюдение
5.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
6.	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	2	3	Беседа, входной контроль, наблюдение
7.	Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	2	3	Беседа, наблюдение
8.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	1	2	3	Показ, объяснение
9.	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол.	1	2	3	Беседа, показ, объяснение
10.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	1	2	3	Показ, объяснение
11.	Нижняя прямая подача с 3-6м (по упрощенным правилам). Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	1	2	3	Показ, объяснение
12.	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	1	2	3	Беседа, показ, наблюдение
13.	*Правила и судейство игр по волейболу.* Учебная игра в мини-волейбол.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
14.	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.	1	2	3	Объяснение, показ
15.	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.	1	3	4	Объяснение, показ
16.	ОРУ в парах. Круговая тренировка. Подвижные игры. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*	0,5	0,5	1	Объяснение, контроль
17.	ОРУ в парах. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
18.	ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	2	3	Объяснение, наблюдение

	Сведения о строении и функциях организма				
19.	Работа в парах: приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча на точность. Игра в защите	1	2	3	Объяснение, показ
20.	Двусторонняя учебная игра с заданиями в волейбол. Упражнения малой интенсивности.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
	Итого:	16,5	29,5	46	

Содержание модуля «Теоретическая подготовка»

Тема 1. Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико-биологических исследований с занесением в личную карточку спортсмена.

Практика: вводная тренировка.

Тема 2. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Подвижные игры. ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении волейбола.

Практика: участие в подвижных играх.

Тема 3. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся,

наглядный пример, демонстрация и объяснение техники перемещения в стойке.

Практика: самостоятельное выполнение ОРУ, отработка на практике перемещения в стойке.

Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся,

наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Тема 5. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке.

Практика: отработка на практике способы перемещения на площадке.

Тема 6. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.

Теория: демонстрация приема передачи двумя руками сверху на месте, и после передачи вперед.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 8. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками над собой.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол.

Тема 9. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол

Теория: изучение правил игры в волейбол, наглядный пример и объяснение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 11. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения нижней прямой подачи с 3-6м.

Практика: эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 12. Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Практика:

Тема 13. Правила и судейство игр по волейболу.

Теория: изучение правил игры в волейбол.

Практика: учебная игра в мини-волейбол.

Тема 14. Работа в парах: передача мяча приемом сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками стоя у сетки из зоны 3 в зону 2 и передачи мяча приемом снизу стоя у сетки из зоны 3 в зону 4.

Практика: Учебная игра в мини-волейбол.

Тема 15. Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Сведения о строении и функциях организма, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающего удара по прямой линии с собственного подброса мяча.

Практика**:** учебная игра в нападении и защите.

Тема 16. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение техники выполнения разминки ОРУ в парах.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры.

Тема 17. ОРУ в парах. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ в парах.

Практика: соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола, подвижные игры.

Тема 18. ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Теория: Сведения о строении и функциях организма. Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающих ударов из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол с заданиями.

Тема 19. Работа в парах: приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча на точность. Игра в защите

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча снизу двумя руками, нижней передачи мяча на точность.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол в защите.

Тема 20. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Волейбол. Упражнения малой интенсивности.

Теория: обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: двусторонняя учебная игра в волейбол.

Модуль «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления волейболистов, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий волейболом.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности.

Задачи модуля:

Обучающие:

- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; формирование культуры движений, развитие двигательных качеств;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться;
- продолжить совершенствовать знания о технике выполнения упражнений, о методике обучения и тренировки, о правилах и судействе на соревнованиях;
- продолжить освоение техники игры в волейбол.

Развивающие:

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Воспитательные:

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела с помощью гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
- содействовать усвоению игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых действий.
- участие в спортивных соревнованиях.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- выполнение упражнений на развитие основных групп мышц;
- технику безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами;
- виды волейбольных подач, технику выполнения верхней прямой и боковой подачи;
- техники выполнения гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения с предметами и без;
- выполнять группировки и перекаты в различных положениях, кувырки вперед, назад, соединять несколько акробатических упражнений в несложные комбинации;
- выполнять упражнения в беге, прыжках и метаниях.
- играть в подвижные игры: футбол, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.
- выполнять подачу, прием и передачу с волейбольным мячом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
- игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых действий.
- игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	1	2	3	Беседа, контроль
2.	Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц (рук и плечевого пояса). Группировки и перекаты в различных	1	2	3	Объяснение, наблюдение

	положениях. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.				
3.	Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами.	1	-	1	Показ, наблюдение
4.	ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности.	0,5	1,5	2	Объяснение, контроль
5.	ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, «челночный» бег, бег 30м. Подвижные игры - перестрелка.	0,5	1,5	2	Наблюдение
6.	Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон.	1	2	3	Беседа, объяснение
7.	Выбор места при приёме нижней и верхней подач (фазы приема мяча). Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	1	2	3	Беседа, объяснение
8	ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	3	4	Беседа, объяснение
9.	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	2	3	Показ, наблюдение
10.	Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.	1	2	3	Показ, наблюдение
11.	Подвижная игра в волейбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	2	3	Показ, наблюдение
12.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	2	3	Показ, наблюдение
13.	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощениями (набивными мячами).	1	2	3	Показ, наблюдение
14.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	2	3	Показ, наблюдение
15.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.	1	2	3	Показ, наблюдение

16.	Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в защите и нападении. Подвижная игра в футбол.	1	2	3	Показ, наблюдение
17.	ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП.	0,5	1,5	2	Показ, наблюдение
	Итого:	15,5	31,5	47	

Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2**.**

Практика: упражнения на развитие силы, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 2. Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц - рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Теория: группировки и перекаты в различных положениях., наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц - рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 3. Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в тренажёрных залах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 4. ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с мячами, прыжков в высоту с прямого разбега (с мостика) и через планку (веревочку)**.**

Практика: круговая тренировка на развитие выносливости, упражнения малой интенсивности.

Тема 5. ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижная игра - перестрелка.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, многоскоков, прыжков, челночного бега и бега на 30м.

Практика: ОФП, Подвижная игра - перестрелка.

Тема 6. Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования, одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Практика: упражнения на развитие ловкости, блокирование, подвижная игра в бадминтон.

Тема 7. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) – фазы приема мяча.

Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приёме нижней и верхней подач, определения времени для отталкивания при блокировании, выбора приёма мяча, посланного через сетку – фазы приема: стартовая, подготовительная, рабочая, заключительная.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 8. ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Практика: ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи), отработка волейбольных приёмов на практике.

Тема 9. Расположение игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 10. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.

Теория: наглядный пример и объяснение метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Практика: стойки и перемещение игрока, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи, эстафетный бег с этапами до 10 м.

Тема 11. Подвижная игра в баскетбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники: подвижной игры в баскетбол, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой. ТБ при игре в баскетбол.

Практика: Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений, нападающий удар в парах, отрезки с перебежками.

Тема 12. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча сверху, снизу по кругу через середину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отражённого сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: отработка приемов мяча сверху, снизу по кругу через середину в группе, учебная игра.

Тема 13. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощением (набивными мячами).

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: игра в волейбол

Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 15. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение взаимодействий игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: тренировочная игра.

Тема 16. Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в защите и нападении в волейболе. Подвижная игра в футбол.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении в волейболе.

Практика: упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в футбол.

Тема 17. ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие быстроты.

Практика: контрольные испытания.

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы во время игры в волейбол. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Цель: развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития, а также закрепление ранее изученных волейбольных приёмов на практике в процессе игры.

Задачи:

Обучающие:

- изучить установку игрокам перед соревнованиями;
- развитие необходимых физических способностей;
- расширить знания о строении и функциях организма человека;
- освоение волейбольных приемов, передач и нападающих ударов по мячу.

Развивающие:

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в волейболе;
- развитие восприятия и анализ игровой ситуации (объем, интенсивность, распределение и переключение внимания; быстрота мыслительных процессов; способность к сосредоточению);

Воспитательные:

- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- воспитание патриотизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- двигательные качества спортсмена;
- факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию;

Учащийся должен уметь:

- развивать физические и личные качества, необходимые для успешного освоения техники и тактики волейбола;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- выполнять индивидуальные и групповые практические действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- соблюдать спортивную этику, дисциплину.

Учащийся должен иметь навык:

- выполнения освоения технических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
2.	Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3.	Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в	0,5	1,5	2	Показ,

	шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.				объяснение
4.	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении.	0,5	1,5	2	Беседа, контроль
7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Правила соревнований.	1	-	1	Показ, объяснение
9.	Игра на малой площадке 4х4. Внутригрупповой турнир по волейболу.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
10.	Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.	0,5	1,5	2	Объяснение, показ
11.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
12.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики	0,5	1,5	2	Объяснение, контроль
13.	Ознакомление с прямым нападающим ударом.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
14.	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	0,5	1,5	2	Объяснение, наблюдение
15.	Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.	0,5	1,5	2	Объяснение, показ
16.	ОФП. Развитие силы. Силовые подачи.	0,5	1,5	2	Беседа, контроль
17.	Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	0,5	1,5	2	Объяснение, наблюдение
18.	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	0,5	1,5	2	Показ, наблюдение
19.	Закрепление передачи мяча в прыжке.	0,5	1,5	2	Объяснение, контроль
20.	Обучение приему мяча сверху в падении.	0,5	1,5	2	Наблюдение
21.	ОФП. Развитие силы.	0,5	1,5	2	Беседа, объяснение
22.	ОФП. Развитие гибкости.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
23.	ОРУ. Разминка в парах. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	0,5	0,5	1	Показ, объяснение
24.	СФП. Развитие координационных способностей.	0,5	1,5	2	Объяснение, контроль
25.	Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
26.	Комплекс ОРУ. Упражнения развивающие быстроту ответных действий.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
27.	Комплекс ОРУ на все группы мышц. Контрольные соревнования по волейболу.	0,5	0,5	1	Показ, объяснение
	Итого:	14	33	47	

Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития быстроты.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 2. Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бега с остановками и изменением направления, выполнения упражнения «отрезки с перебежками» с волейбольным мячом.

Практика: отработка волейбольных приёмов в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления волейбольного приема с подброса мяча напарником.

Тема 3. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники бега (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 4. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие прыгучести.

Практика: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Тема 5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность.

Теория: наглядный пример и объяснение техники верхней прямой подачи мяча на точность.

Практика: выполнение круговых движений руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, стоя спиной к гимнастической стенке в (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многократных бросков набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол в нападении.

Тема 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач.

Теория: наглядный пример и объяснение упражнений в парах: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 8. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Правила соревнований.

Теория: наглядный пример, демонстрация упражнений, необходимых при блокировании: Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах, обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 9. Игра на малой площадке 4х4. Внутригрупповой турнир по волейболу.

Практика: двусторонняя игра в волейбол.

Тема 10. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение выполнения упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Практика: эстафеты.

Тема 11. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 12. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация техники выполнения упражнений, необходимых при блокировании: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия; то же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера; упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений; нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук; нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении); предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 13. Прямой нападающий удар.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 14. СФП. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 15. Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара и удара по диагонали.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 16. ОФП. Развитие силы. Силовые подачи

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка силовой подачи на практике, игра в волейбол.

Тема 17. СФП. Передача мяча в прыжке.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча в прыжке: многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование); многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его; приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг); из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 18. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней линии со связующим игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 19. Закрепление передачи мяча в прыжке.

Теория: объяснение передачи мяча в прыжке.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 21. ОФП. Развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 22. ОФП. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 23. Учебная игра.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают); то же, но опираясь о стену пальцами; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой; упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками улица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

Тема 24. **СФП. Развитие координационных способностей.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей: выпад на гимнастической скамейке, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в

прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования с использованием гимнастического мата.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 25. Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.

Теория: обсуждение существующих внешних «негативных» факторов.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 26. СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений, развивающих быстроту ответных действий: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м); «челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной вперед; по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами; то же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 27. Комплекс ОРУ на все группы мышц. Контрольные соревнования по волейболу.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, двусторонняя игра в волейбол.

Содержание образовательной деятельности 3 года обучения (продвинутый уровень)

Цель программы: специальная подготовка: технико-тактическая, физическая, интегральная, в том числе игровая, соревновательная, введение элементов специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро) и психологическая подготовка спортсмена.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- психологическая подготовка спортсмена – осознание игроками задач (на предстоящую игру);
- актуализировать знания об установке игрокам перед соревнованиями;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учетом этого, индивидуализация видов подготовки;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола.

Развивающие:

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре;
- реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве игровых действий;
- достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований;
- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- развитие процессов восприятия;
- развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции);
- совершенствование внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

Воспитательные:

- содействование воспитанию спортивных способностей обучающихся;
- регулярное участие в соревнованиях;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Учебный план 3 года обучения
(продвинутый уровень)

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Волейбол – командная игра»	48	12	36
2.	«Техника игры в волейбол»	42	10	32
3.	«Тактика игры в волейбол»	36	8	28
ВСЕГО ЧАСОВ		**126**	**30**	**96**

Модуль «Волейбол – командная игра»

Волейбол - командный вид спорта, который воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, освоение игровых навыков посредством упражнений и ОФП.

Задачи модуля:

Обучающие:

- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- совершенствовать технику нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча кулаком; подачи; нападающих ударов;
- совершенствовать технику защиты: перемещения и стойки; приемов сверху двумя руками и снизу, блокирования.

Развивающие:

- развитие восприятия – «чувство дистанции» при приеме мяча, передачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять эмоциями;
- круговые тренеровки на развитие координации, групповых и командных действий в защите и нападении.

Воспитательные:

- воспитание спортивного характера, «бойцовских качеств»;
- самовоспитание – чувства патриотизма, доброты, честности, широты, глубины, критичности, остроты ума, целеустремленности, смелости, решительности и других качеств;
- самовоспитание волевых качеств;
- участие в спортивных соревнованиях.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности выполнения упражнений;
- психологическую подготовку спортсмена;
- основы техники и тактики игры в волейбол;
- выполнение упражнений на развитие групповых и командных действий в нападении и защите;
- техники выполнения подач, отражение подач, верхней передачи, нападающего удара, постановку блока и игру в нападении и защите по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад» с применением групповых и командных действий.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- играть в подвижные игры: футбол, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.

- выполнять подачу, отражать подачи, верхнюю передачу, нападающий удар, ставить и организовывать блок, групповые и командные действия в защите.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения волейбольных приемов в падении;
- применения волевых качеств и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции);
- игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач.

Учебно-тематический план модуля «Волейбол – командная игра»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
2.	*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* Подвижные игры. ОФП.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Изучение *влияния физических упражнений на организм человека*.	1	1	2	Беседа, показ, наблюдение
4.	Разминка в парах. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Отрезки. Упражнения на развитие внимания.	1	1	2	Беседа, наблюдение
5.	*Развитие восприятия – «чувство дистанции» при приеме мяча, передачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.* Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх, работа с несколькими мячами).	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
6.	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Подача верхняя прямая в пределы площадки.	1	2	3	Беседа, входной контроль, наблюдение
7.	Индивидуальная работа над собой: передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Подвижная игра в волейбол с заданиями.	1	2	3	Беседа, наблюдение
8.	Разминка в парах. ОФП. Учебная игра в мини-волейбол в защите.	1	2	3	Показ, объяснение
9.	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Отбивание мяча кулаком. *Правила игры в волейбол*. Круговая тренировка.	1	2	3	Беседа, показ, объяснение
10.	Прием подачи и первая передача в зону 3. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача)	-	2	2	Показ, объяснение
11.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Подачи.	1	2	3	Показ, объяснение
12.	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Силовые подачи. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	1	2	3	Беседа, показ, наблюдение
13.	*Правила и судейство игр по волейболу*. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5.	1	1	2	Объяснение, показ

	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали.				
14.	ОРУ. Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, из зоны 6 в зону 3 на точность. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Упражнения малой интенсивности.	1	2	3	Объяснение, показ
15.	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии, по диагонали с собственного подброса мяча. Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи (зона не известна, направление удара диагональное).	1	3	4	Объяснение, показ
16.	Разминка в парах. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (кол-во серий). Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников.	0,5	0,5	1	Объяснение, контроль
17.	ОРУ с волейбольным мячом. Двусторонняя учебная игра с заданиями на площадке 4х4 (со скидками и обманными движениями). Одиночное блокирование.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
18.	ОРУ. Нападающие удары или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	2	3	Объяснение, наблюдение
19.	Упражнения на развитие внимания. *Волевые качества и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции).*	1	2	3	Объяснение, показ
20.	Двусторонняя учебная игра с заданиями в волейбол. Упражнения на развитие гибкости.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
	Итого:	16	30	46	

Содержание модуля «Волейбол – командная игра»

Тема 1. Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико-биологических исследований с занесением в личную карточку спортсмена.

Практика: вводная тренировка.

Тема 2. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Подвижные игры. ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении волейбола.

Практика: участие в подвижных играх.

Тема 3. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример, демонстрация и объяснение техники перемещения в стойке.

Практика: самостоятельное выполнение ОРУ, отработка на практике перемещения в стойке.

Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Тема 5. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке.

Практика: отработка на практике способы перемещения на площадке.

Тема 6. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.

Теория: демонстрация приема передачи двумя руками сверху на месте, и после передачи вперед.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 8. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками над собой.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол.

Тема 9. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол

Теория: изучение правил игры в волейбол, наглядный пример и объяснение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 11. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения нижней прямой подачи с 3-6м.

Практика: эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 12. Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Практика:

Тема 13. Правила и судейство игр по волейболу.

Теория: изучение правил игры в волейбол.

Практика: учебная игра в мини-волейбол.

Тема 14. Работа в парах: передача мяча приемом сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками стоя у сетки из зоны 3 в зону 2 и передачи мяча приемом снизу стоя у сетки из зоны 3 в зону 4.

Практика: Учебная игра в мини-волейбол.

Тема 15. Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Сведения о строении и функциях организма, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающего удара по прямой линии с собственного подброса мяча.

Практика**:** учебная игра в нападении и защите.

Тема 16. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение техники выполнения разминки ОРУ в парах.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры.

Тема 17. ОРУ в парах. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ в парах.

Практика: соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола, подвижные игры.

Тема 18. ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Теория: Сведения о строении и функциях организма. Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающих ударов из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол с заданиями.

Тема 19. Работа в парах: приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча на точность. Игра в защите

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча снизу двумя руками, нижней передачи мяча на точность.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол в защите.

Тема 20. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Волейбол. Упражнения малой интенсивности.

Теория: обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: двусторонняя учебная игра в волейбол.

Модуль «Техника игры в волейбол»

При игре в волейбол роль техники особенно велика, поскольку технические ошибки штрафуются судьей. Для того чтобы уметь ориентироваться во всех игровых ситуациях, необходимо обладать шестью основными навыками: подача, отражение подач, верхняя передача, нападающий удар, постановка блока и защита при наличии многочисленных технических вариантов, которые (в совокупности с соответствующими тактическими и физическими условиями) называют игровыми навыками.

Цель модуля: Совершенствование игровых навыков, направленных на развитие зрительно моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений («чувства мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени»).

Задачи модуля:

Обучающие:

- психологическая подготовка спортсмена – осознание и оценка своих собственных возможностей (в настоящий момент);
- совершенствовать технику нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча кулаком; подачи; нападающих ударов;
- улучшить технику защиты: перемещения и стойки; приемов сверху двумя руками и снизу, блокирования.

Развивающие:

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- совершенствовать технику выполнения силовых подач, отражение подач, верхней передачи, нападающего удара, постановку блока, игру в нападении и защите по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад» с применением групповых и командных действий.
- формировать технику игровых действий в защите и нападении по системе «углом вперед» с применением групповых и командных действий в двусторонней учебной игре.

Воспитательные:

- воспитание спортивного коллектива, как единой целой системы;
- воспитание ответственности и взаимодействие игроков на площадке;
- участие в спортивных соревнованиях.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основы техники и тактики игры в волейбол;
- выполнение упражнений на развитие групповых и командных действий в нападении и защите;
- технику безопасности выполнения упражнений;
- техники выполнения подач, отражение подач, верхней передачи, нападающего удара, постановку блока, игру в нападении и защите по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад» с применением групповых и командных действий.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;

- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- играть в подвижные игры: футбол, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.
- выполнять подачу, отражать подачи, верхнюю передачу, нападающий удар, ставить и организовывать блок, групповые и командные действия в защите.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения волейбольных приемов в падении;
- игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач;
- игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых и командных действий.

Учебно-тематический план модуля «Техника игры в волейбол»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	*Основы техники и тактики игры в волейбол.* Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Подачи	1	2	3	Промежуточный контроль
2.	Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.	1	2	3	Объяснение, наблюдение
3.	Правила техники безопасности. *Оборудование и инвентарь.* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.	1	2	3	Показ, наблюдение
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3, 2. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача)	-	2	2	Объяснение, контроль
5.	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Подачи из-за лицевой линии в пределы площадки, правую и левую половины площадки; по зонам 1,6,5.	0,5	1,5	2	Наблюдение
6.	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	1	2	3	Беседа, объяснение
7.	Техника защиты: перемещения и стойки в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и	1	2	3	Беседа, объяснение

	вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.				
8	Разминка в парах. Перемещения и стойки: основная, низкая; ходьба, бег, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. *Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.*	1	3	4	Беседа, объяснение
9.	ОРУ на развитие гибкости. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 4-6 м); прием верхней прямой подачи.	-	2	2	Показ, наблюдение
10.	Работа в парах: направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	2	4	Показ, наблюдение
11.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – стоя на подставке, на площадке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование удара в прыжке с площадки; блокирование с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом;	1	2	3	Показ, наблюдение
12.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе – круговая тренировка. Учебная игра.	1	2	3	Показ, наблюдение
13.	Многоскоки, прыжки. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ с отягощениями (набивными мячами). Двусторонняя учебная игра с заданиями	-	2	2	Показ, наблюдение
14.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3, 2. Выбор места для выполнения подачи в прыжке; выбор места для второй передачи и в зоне 2.	1	2	3	Показ, наблюдение
15.	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков зон 4, 3 с игроком зоны 2. Тренировочная игра.	1	2	3	Показ, наблюдение
16.	Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в защите и нападении. Подвижная игра в футбол.	1	2	3	Показ, наблюдение
17.	ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП.	0,5	1,5	2	Показ, наблюдение
	Итого:	14	34	48	

Содержание модуля «Техника игры в волейбол»

Тема 1. Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2**.**

Практика: упражнения на развитие силы, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 2. Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц - рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Теория: группировки и перекаты в различных положениях., наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц - рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 3. Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в тренажёрных залах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 4. ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с мячами, прыжков в высоту с прямого разбега (с мостика) и через планку (веревочку).

Практика: круговая тренировка на развитие выносливости, упражнения малой интенсивности.

Тема 5. ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижная игра - перестрелка.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, многоскоков, прыжков, челночного бега и бега на 30м.

Практика: ОФП, Подвижная игра - перестрелка.

Тема 6. Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования, одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Практика: упражнения на развитие ловкости, блокирование, подвижная игра в бадминтон.

Тема 7. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) – фазы приема мяча.

Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приёме нижней и верхней подач, определения времени для отталкивания при блокировании, выбора приёма мяча, посланного через сетку – фазы приема: стартовая, подготовительная, рабочая, заключительная.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 8. ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Практика: ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи), отработка волейбольных приёмов на практике.

Тема 9. Расположение игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 10. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.

Теория: наглядный пример и объяснение метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Практика: стойки и перемещение игрока, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи, эстафетный бег с этапами до 10 м.

Тема 11. Подвижная игра в баскетбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники: подвижной игры в баскетбол, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой. ТБ при игре в баскетбол.

Практика: Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений, нападающий удар в парах, отрезки с перебежками.

Тема 12. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча сверху, снизу по кругу через середину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отражённого сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: отработка приемов мяча сверху, снизу по кругу через середину в группе, учебная игра.

Тема 13. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощением (набивными мячами).

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: игра в волейбол

Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 15. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение взаимодействий игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: тренировочная игра.

Тема 16. Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в защите и нападении в волейболе. Подвижная игра в футбол.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении в волейболе.

Практика: упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в футбол.

Тема 17. ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие быстроты.

Практика: контрольные испытания.

Модуль «Тактика игры в волейбол»

Тактика игры имеет огромное значение. Высокий уровень целесообразности и эффективности разнообразных действий игроков в нападении и защите во многом определяет исход встречи. Для этого необходимо не только хорошее владение техническими приемами, но и оперативное тактическое мышление игроков. Это предъявляет высокие требования к уровню развития интеллекта игроков и их теоретической подготовке. Тактика игры в защите состоит из тактики приёма подач, приёма нападающих ударов и страховки нападающих. Все три раздела складываются из командных, групповых и индивидуальных тактических действий игроков.

Цель: развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития, а также закрепление ранее изученных волейбольных приёмов на практике в процессе игры.

Задачи:

Обучающие:

- психологическая подготовка спортсмена – преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- вероятностное прогнозирование (оценка будущих действий партнеров и соперников на основе знаний об их склонности к принятию решений и прогнозе наиболее реальных ходов при данной тактической ситуации);

Развивающие:

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в волейболе;

- развитие физических способностей, необходимых для тактики приёма подач, приёма нападающих ударов и страховки нападающих;
- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, активности, наблюдательности
- совершенствование тактики нападения в индивидуальных, групповых и командных действиях;
- совершенствование тактики защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.

Воспитательные:

- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- воспитание патриотизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- строение организма человека;
- двигательные качества спортсмена;
- факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию;
- правильность выполнения техники приемов, передачи и удара по мячу.

Учащийся должен уметь:

- развивать физические и личные качества, необходимые для успешного освоения техники и тактики волейбола;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- выполнять индивидуальные и групповые практические действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- соблюдать спортивную этику, дисциплину.

Учащийся должен иметь навык:

- быстрой смены тактических решений, плана действий;
- быстрого перехода от атакующих действий к защитным и соответственно;
- выполнения технических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Тактика игры в волейбол»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Индивидуальные действия тактики нападения: подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями.	-	1	1	Беседа, показ, наблюдение
2.	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 при второй передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1	2	3	Беседа, показ, наблюдение
3.	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроком передней линии: вторая передача игроку зоны 4(2).	-	1	1	Показ, объяснение
4.	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от	-	1	1	Показ, наблюдение

	соперника – сверху или снизу.				
5.	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Верхняя прямая подача мяча на точность.	1	1	2	Показ, объяснение
6.	Командные действия тактики защиты: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры: «углом вперед». Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями.	1	1	2	Объяснение, контроль
7.	Индивидуальные действия тактики нападения: чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача в зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.	-	1	1	Показ, объяснение
8.	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.	1	2	3	Показ, объяснение
9.	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.	-	1	1	Беседа, наблюдение
10.	Индивидуальные действия тактики защиты: при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	1	1	2	Объяснение, показ
11.	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи в доигровке.	1	1	2	Объяснение, показ
12.	Командные действия тактики защиты: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.	1	1	2	Объяснение, контроль
13.	Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями.	-	2	2	Беседа, наблюдение
14.	Индивидуальные действия тактики нападения: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом.	-	1	1	Объяснение, наблюдение
15.	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передач.	-	1	1	Объяснение, показ
16.	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2),	-	1	1	Беседа, контроль
17.	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	1	1	2	Объяснение, наблюдение

18.	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	1	1	2	Показ, наблюдение
19.	Индивидуальные действия тактики нападения: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	1	1	2	Объяснение, контроль
20.	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями.	1	1	2	Наблюдение
21.	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи;	-	1	1	Показ, объяснение
22.	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой.	-	1	1	Показ, объяснение
23.	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме нападающего удара в доигровке.	1	1	2	Показ, объяснение
24.	Командные действия тактики защиты: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий.	-	2	2	Объяснение, итоговый контроль
25.	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.	1	2	3	Показ, объяснение
26.	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.	-	1	1	Показ, объяснение
27.	Командные действия тактики защиты: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а	-	2	2	Показ, объяснение

	игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в этом году обучения.				
	Итого:	13	33	46	

Содержание модуля «Тактика игры в волейбол»

Тема 1. Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития быстроты.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 2. Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бега с остановками и изменением направления, выполнения упражнения «отрезки с перебежками» с волейбольным мячом.

Практика: отработка волейбольных приёмов в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления волейбольного приема с подброса мяча напарником.

Тема 3. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники бега (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 4. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие прыгучести.

Практика: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Тема 5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность.

Теория: наглядный пример и объяснение техники верхней прямой подачи мяча на точность.

Практика: выполнение круговых движений руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, стоя спиной к гимнастической стенке в (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многократных бросков набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол в нападении.

Тема 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач.

Теория: наглядный пример и объяснение упражнений в парах: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 8. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Правила соревнований.

Теория: наглядный пример, демонстрация упражнений, необходимых при блокировании: Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах, обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 9. Игра на малой площадке 4х4. Внутригрупповой турнир по волейболу.

Практика: двустороння игра в волейбол.

Тема 10. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение выполнения упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Практика: эстафеты.

Тема 11. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 12. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация техники выполнения упражнений, необходимых при блокировании: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия; то же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера; упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений; нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук; нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении); предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 13. Прямой нападающий удар.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 14. СФП. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 15. Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара и удара по диагонали.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 16. ОФП. Развитие силы. Силовые подачи

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка силовой подачи на практике, игра в волейбол.

Тема 17. СФП. Передача мяча в прыжке.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча в прыжке: многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование); многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его; приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг); из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 18. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней линии со связующим игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 19. Закрепление передачи мяча в прыжке.

Теория: объяснение передачи мяча в прыжке.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 21. ОФП. Развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 22. ОФП. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 23. Учебная игра.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают); то же, но опираясь о стену пальцами; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой; упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа

набивной мяч двумя руками улица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

Тема 24. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей: выпад на гимнастической скамейке, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования с использованием гимнастического мата.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол. **Тема 25. Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.** Теория: обсуждение существующих внешних «негативных» факторов.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 26. СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений,развивающих быстроту ответных действий: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м); «челночный» бег,но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной вперед; по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами; то же с набивными мячами вруках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 27. Комплекс ОРУ на все группы мышц. Контрольные соревнования по волейболу.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, двусторонняяигра в волейбол.

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных заданий, тестирование, участие в соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний, физической подготовленности и технико-тактических нормативов проводится посредством опроса, беседы, тестирования по физической подготовке и теоретической подготовке, выполнения технико-тактических нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и физической подготовленности обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный- выполнение упражнений

Итоговый - сдача нормативов (см.Приложение 1)

3.ВОСПИТАНИЕ

1. **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью** воспитания является ***развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде*** (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2,

п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, спортивных традиций;

- формирование и развитие личностных отношений к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе команды, применение полученных знаний, организация активности детей, их ответственного поведения;

- создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

— готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

— деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

— установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

— ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

— сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

— установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

— установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

— навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям; — уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

— ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

— опыта социально значимой деятельности в волонтёрском движении туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой

деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий на занятиях, в выполнении совместных упражнениях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного	4.11.2023	Очная, на уровне объединения	Фото и видеоматериалы с праздника. Заметка на сайте ЦВР

	единства.		(совместное с родителями)	
2	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека.	12.12.2023	Очная, на уровне учреждения	Вопросы викторины. Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
3	День Героев Отечества. Беседа с учащимися о героизме советского и российского народа.	9.12.2023.	Очная, на уровне объединения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
4	Новогодние соревнования по волейболу на призы Деда Мороза	25.12.2023	Очная,на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
5	День Защитника Отечества. Весёлые эстафеты «А, ну-ка, мальчики!	23.02.2024	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
6	Международный женский день 8 марта. Весёлые эстафеты «А, ну-ка, девочки!»	08.03.2024	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
7	День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики.	12.04.2024	на уровне области	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
8	Викторина «О Космосе»	До 12.04.24	Заочная, на уровне учреждения	Вопросы викторины. Итоги на сайте ЦВР
9	День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы.	9.05.2024	Очная, на уровне района	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
10	Участие в митинге, посвященном Дню Победы	9.05.2024	Совместно с родителями	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
11	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей	1.06.2024	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР

4.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Презентации;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)
- Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
- Тематическая литература;
- DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

<u>Материально-техническое оснащение программы:</u>

К *инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс* относятся: спортивная форма, волейбольная сетка, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска.

Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы:спортивный зал, спортивная площадка

№ п/п	Наименование оборудования	Количество

1	Спортивный зал	2
2	Раздевалка для спортсменов	2
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	2
5	Мячи	3
6	Мячи волейбольные	8
7	Подвесной волейбольный мяч на резинках	1
8	Мячи набивные	3
9	Эспандеры	5
10	Скакалки	15

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

Информационное обеспечение

Литература для педагога:

1. 10. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000., 368 с. https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol_ff8fe04c0ef.html

2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). –М.: Советский спорт, 2003., 112 с.

3. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства.- М.: Издательский центр «Академия», 2004, 396 с.

4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализованных
детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г., 109 с.

5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г., 255 с.

6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.:Физическая культура и спорт, 1987 г., 127 с.

7. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия,2004 г., 520 с.

8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г., 160 с.

9. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.:Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

11. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие пообучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с

12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: М.: Физкультура испорт, 1978. — 224 с. с ил.

13. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.

14. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с., Физкультура и спорт, 1978. – 334 с.

Литература для обучающихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 22-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС, 2010 г., 144 с. https://www.studmed.ru/rodichenko-v-s- ivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik_0e20369747a.html

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1988., 192 с.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982., 104 с.
4. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г., 80 с. https://fantlab.ru/edition17539
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил .https://olympicacademy.ru/wp-content/uploads/2019/09/Tvoy_olimpiyskiy_uchebnik_25-e_izdanie_2014_g.pdf
6. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю.,100 знаменитых спортсменов-Харьков: Фолио, 2005 г.
https://www.litmir.me/br/?b=208340&p=1

Приложение 1

Контрольные нормативы по физической подготовке
(на конец учебного года)

15-16 лет

	Физические способности	Контрольные нормативы	Уровень направленности					
			мальчики			девочки		
			стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый
Обязательные испытания (тесты)								
1.	*Скоростные*	**Бег на 30м (с)**	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2.	*Выносливость*	**Бег на 2000 м (мин/с)**	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
3.	*Силовые*	**Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)**	6	8	12	-	-	-
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	_	_	_	10	12	18
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	_	_	_
4.	*Гибкость*	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)**	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору								
5.	*Координационные*	**Челночный бег 3х10 м (с)**	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.		**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	170	190	215	150	160	180
7.		**Метание мяча весом 150 г (м)**	30	34	40	19	21	27
8.	*Силовые*	**Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)**	35	39	49	31	34	43

17-18 лет

	Физические способности	Контрольные нормативы	Уровень направленности					
			мальчики			девочки		
			стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый
Обязательные испытания (тесты)								
1.	*Скоростные*	**Бег на 30м (с)**	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
		или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0

2.	*Выносливость*	**Бег на 2000 м (мин/с)**	-	-	-	12,00	11,20	9,50
		Бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	*Силовые*	**Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)**	9	11	14	-	-	-
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	*Гибкость*	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)**	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору								
5.	*Координационные*	**Челночный бег 3х10 м (с)**	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	*Скоростно-силовые*	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	195	210	230	160	170	185
7.		**Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)**	27	29	35	-	-	-
		весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
8.	*Силовые*	**Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)**	36	40	50	33	36	44

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке на конец года

№ п/п	Контрольные нормативы	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Техническая подготовка				
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	-	2	3
2.	Вторая передача на точноть из зоны 2 в зону 4	-	-	3
3.	Чередование передач сверху и снизу	-	3	5
4.	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая;	1	2	3

	13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке;			
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	2	2	3
6.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	1	3
7.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	1	2	4
8.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали			3
Тактическая подготовка				
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	1	2	4
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	-	1	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	2	2	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	-	1	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2, со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	-	2	3
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «Углом назад» по заданию после нападения соперников	-	2	4
Интегральная подготовка				
1.	Прием снизу – верхняя передача	2	4	6
2.	Нападающий удар – блокирование	1	3	5
3.	Блокирование – вторая передача	1	2	3
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападению	2	2	4

Приложение 2

Календарный учебный график разноуровневой модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в волейбол» физкультурно-спортивнойнаправленности 1 года обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 неделя	1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, опрос
2.		1	*История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.* Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Наблюдение, опрос
3.		1	Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
4.	2 неделя	1	Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
5.		2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Расстановка на волейбольной площадке, правила игры. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Наблюдение, входной контроль
6.	3 неделя	2	Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). *Обзор основных этапов развития волейбола*. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
7.		2	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение, показ
8.	4 неделя	1	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение, показ
9.		2	Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение

			подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.			
10.	5 неделя	1	Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
11.		3	Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
12.	6 неделя	3	*Современное состояние и концепция развития спортивно-оздоровительной направленности волейбола*. ОРУ. Индивидуальная работа: бросок мяча одной рукой о стену и ловля от стены. Подвижная игра «Третий лишний».	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, объяснение
14.	7 неделя	3	ОРУ. Подводящие упражнения: перемещения в стойке. Круговая тренировка на развитие силы.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
15.		1	Пионербольная подача с 3-6м. Имитация нападающего удара на сетку. Эстафеты. Игра в пионербол.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
17.	8 неделя	2	Пионербольная подача с 3-6м. Имитация нападающего удара на сетку. Эстафеты. Игра в пионербол.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
19.		1	Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
20.	9 неделя	2	Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
21.		1	Обучение двигательным основам нападения в пионерболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров».	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ, наблюдение

22.		1	Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
23.	10 неделя	2	Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
24.		1	Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
25.	11 неделя	2	Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
26.		1	Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
27.		1	ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, контроль
28.	12 неделя	1	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Участие в соревнованиях	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение, контроль
29.		2	Комплекс общеразвивающих упражнений на силу. Работа в парах: нападение одной рукой по прямой на точность. Подачи на дальность.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, наблюдение
30.	13 неделя	1	Комплекс общеразвивающих упражнений на силу. Работа в парах: нападение одной рукой по прямой на точность. Подачи на дальность.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, наблюдение
31.		3	ОРУ. Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками. Чередование приемов сверху и снизу.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
32.	14 неделя	1	ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
33.		2	Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, промежуточный контроль
34.	15 неделя	1	Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, промежуточный контроль

35.		2	Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, наблюдение
36.		1	Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
37.	16 неделя	1	Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
38.		2	*Правила волейбола. Положение о проведении соревнований.* Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
39.	17 неделя	2	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Подвижная игра «Перестрелка» с двумя мячами.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Наблюдение
40.		2	Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, объяснение
41.	18 неделя	1	Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, объяснение
42.		2	*Выбор места при приёме нижней и верхней подач.* Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, объяснение
43.	19 неделя	1	*Выбор места при приёме нижней и верхней подач.* Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, объяснение
44.		3	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, объяснение
45.	20 неделя	1	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, объяснение

			бросков.			
46.		2	Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
47.	21 неделя	1	Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
48.		2	Разминка в парах. *Виды подач и их значение в волейболе.* Силовые подачи. Самостоятельная работа на информационной доске.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
49.		1	ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
50.	22 неделя	2	ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
51.		1	ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
52.	23 неделя	2	ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
53.		2	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
54.	24 неделя	1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
55.		2	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
57.	25 неделя	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
58.		3	Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение

			2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.			
59.	26 неделя	3	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
60.	27 неделя	1	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Судейская практика.	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение, контроль
61.		2	ОФП. Полоса препятствий. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Упражнения на растяжку. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
62.		1	*Строение и функции организма человека.* СФП. Подвижные игры.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
63.	28 неделя	2	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
64.		1	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
65.	29 неделя	1	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
66.		3	*Режим дня.* Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность. Подвижная игра «Третий лишний».	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
67.	30 неделя	2	ОФП. Легкоатлетические упражнения. *Волевые качества спортсмена.*	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, контроль
69.		1	Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
70.	31 неделя	1	Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
71.		2	Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. *Правила соревнований.*	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
72.		1	Внутригрупповой турнир по пионерболу. Выявление организаторских способностей.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение, тестирование

73.	32 неделя	2	Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
74.		1	*Инструктаж по технике безопасности.* Подвижные игры.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
75.	33 неделя	2	ОФП. Упражнения для туловища. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, контроль
76.		2	Закрепление техники блокирования. Подвижная игра «Вызов номеров»	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
77.	34 неделя	2	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Эстафета	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, наблюдение
78.		1	Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
79.	35 неделя	1	Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
80.		2	ОФП. Развитие силы.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, итоговый контроль
81.		1	Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, наблюдение
82.	36 неделя	3	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
83.	37 неделя	3	*Самоконтроль.* Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, тестирование
84.		1	Обучение приему мяча сверху в падении.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Наблюдение
85.	38 неделя	2	ОФП. Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, объяснение
86.		1	ОФП. Развитие гибкости.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
87.	39 неделя	1	ОФП. Развитие гибкости.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение

88.		1	*Правила игры в волейбол.* Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
89.		2	СФП. Развитие координационных способностей.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Обьяснение, наблюдение
90.	40 неделя	1	Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
91.		1	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий. Контрольные соревнования по волейболу.	Очная		Показ, объяснение
92		1	Контрольные соревнования по волейболу.	Участие в соревнованиях, судейская практика	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение

Календарный учебный график
разноуровневой модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «волейбол» физкультурно-спортивной направленности 2 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	По плану	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 неделя	1	*Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования (карта спортсмена)*	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, объяснение, наблюдение
2.		1	*Краткие исторические сведения о возникновении волейбола.* Подвижные игры. ОФП.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
3.		1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. *Изучение влияния физических упражнений на организм человека*	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, показ, наблюдение
4.	2 неделя	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. *Изучение влияния физических упражнений на организм человека*	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
5.		2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Изучение влияния физических упражнений на организм человека.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
6.	3 неделя	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*	Очная, тестирование, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, входной контроль, наблюдение

7.		2	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
8.	4 неделя	1	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
9.		2	Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, показ, объяснение
10.	5 неделя	1	Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
11.		3	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
12.	6 неделя	3	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, разъяснение, наблюдение
13.	7 неделя	3	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
14.		1	Нижняя прямая подача с 3-6м (по упрощенным правилам). Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Наблюдение, показ
16.	8 неделя	2	Нижняя прямая подача с 3-6м (по упрощенным правилам). Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, наблюдение
17.		1	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, контроль
18.	9 неделя	2	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Наблюдение
19.		1	*Правила и судейство игр по волейболу.* Учебная игра в мини-волейбол.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Разъяснение, показ, наблюдение
20.		1	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
21.	10 неделя	2	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, контроль

22.		1	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, наблюдение
23.	11 неделя	3	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
24.		1	ОРУ в парах. Круговая тренировка. Подвижные игры. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, контроль
25.	12 неделя	1	ОРУ в парах. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	Участие в соревнова ниях	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Наблюдение
26.		2	ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Сведения о строении и функциях организма	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, показ объяснение
27.	13 неделя	1	ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Сведения о строении и функциях организма	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, объяснение
28.		3	Работа в парах: приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча на точность. Игра в защите	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, наблюдение
29.	14 неделя	1	Двусторонняя учебная игра с заданиями в волейбол. Упражнения малой интенсивности.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
30.		2	Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
31.	15 неделя	1	Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
32.		3	Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц (рук и плечевого пояса). Группировки и перекаты в различных положениях. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
33.	16 неделя	1	Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
34.		2	ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение

35.	17 неделя	2	ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, «челночный» бег, бег 30м. Подвижные игры - перестрелка.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
36.		2	Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
37.	18 неделя	1	Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
38.		2	Выбор места при приёме нижней и верхней подач (фазы приема мяча). Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
39.	19 неделя	1	Выбор места при приёме нижней и верхней подач (фазы приема мяча). Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
40.		3	ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
41.	20 неделя	1	ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
42.		2	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
43.	21 неделя	1	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, контроль

			передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.			
44.		3	Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
45.	22 неделя	3	Подвижная игра в волейбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
46.	23 неделя	3	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
47.		1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощениями (набивными мячами).	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
48.	24 неделя	2	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощениями (набивными мячами).	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
49.		1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, контроль
50.	25 неделя	2	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
51.		2	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, наблюдение
52.	26 неделя	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
53.		2	Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в защите и нападении. Подвижная игра в футбол.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, контроль

54.	27 неделя	1	Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в защите и нападении. Подвижная игра в футбол.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, наблюдение
55.		2	ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП.	Судейская практика.	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
56.		1	Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, контроль
57.	28 неделя	1	Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Наблюдение
58.		2	Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, объяснение
59.	29 неделя	2	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
60.		2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
61.	30 неделя	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, контроль
62.		1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
63.	31 неделя	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
64.		1	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Правила соревнований.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
65.		1	Игра на малой площадке 4х4. Внутригрупповой турнир по волейболу.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
66.		1	Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
67.	32 неделя	1	Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
68.		1	Инструктаж по технике	Очная	ГБОУ	Беседа,

			безопасности. Подвижная игра.		СОШ №1 (спортзал)	наблюдение
69.		1	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
70.	33 неделя	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, контроль
71.		2	Ознакомление с прямым нападающим ударом.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
72.		1	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Эстафета	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
73.	34 неделя	1	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Эстафета	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
74.		2	Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
75.	35 неделя	2	ОФП. Развитие силы. Силовые подачи.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
76.		1	Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, контроль
77.		1	Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, наблюдение
78.	36 неделя	2	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, наблюдение
79.		1	Закрепление передачи мяча в прыжке.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, показ
80.	37 неделя	1	Закрепление передачи мяча в прыжке.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, контроль
81.		2	Обучение приему мяча сверху в падении.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, наблюдение
82.		1	ОФП. Развитие силы.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, наблюдение
83.	38 неделя	1	ОФП. Развитие силы.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, контроль
84.		2	ОФП. Развитие гибкости.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Наблюдение
85.	39 неделя	1	ОРУ. Разминка в парах. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	Очная, икт	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Беседа, объяснение

86.		2	СФП. Развитие координационных способностей.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
87.		1	Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
88.	40 неделя	1	Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Объяснение, контроль
89.		1	Комплекс ОРУ. Упражнения развивающие быстроту ответных действий.	Очная	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение
90.		1	Комплекс ОРУ на все группы мышц. Контрольные соревнования по волейболу.	Участие в соревнованиях, судейская практика	ГБОУ СОШ №1 (спортзал)	Показ, объяснение

Календарный учебный график
разноуровневой модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «волейбол» физкультурно-спортивной направленности 3 года обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	По плану	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 неделя	1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	Очная, икт	Спорт комплекс	Текущий контроль
2.		1	*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* Подвижные игры. ОФП.	Очная, икт	Спорт комплекс	Беседа, опрос, наблюдение
3.		1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Изучение *влияния физических упражнений на организм человека*.	Очная, икт	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение
4.	2 неделя	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Изучение *влияния физических упражнений на организм человека*.	Очная, икт	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение
5.		2	Разминка в парах. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Отрезки. Упражнения на развитие внимания.	Очная, икт	Спорт комплекс	Наблюдение, входной контроль
6.	3 неделя	2	*Развитие восприятия – «чувство дистанции» при приеме мяча, передачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.* Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх, работа с несколькими мячами).	Очная, икт	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение
7.		2	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Подача верхняя прямая в пределы	Очная	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение, показ

			площадки.			
8.	4 неделя	1	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Подача верхняя прямая в пределы площадки.	Очная	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение, показ
9.		2	Индивидуальная работа над собой: передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Подвижная игра в волейбол с заданиями.	Очная	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение
10.	5 неделя	1	Индивидуальная работа над собой: передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Подвижная игра в волейбол с заданиями.	Очная	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение
11.		3	Разминка в парах. ОФП. Учебная игра в мини-волейбол в защите.	Очная, икт	Спорт комплекс	Показ, объяснение
12.	6 неделя	3	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Отбивание мяча кулаком. *Правила игры в волейбол*. Круговая тренировка.	Очная, икт	Спорт комплекс	Беседа, объяснение
13.	7 неделя	2	Прием подачи и первая передача в зону 3. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача)	Очная	Спорт комплекс	Показ, объяснение
14.		2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Подачи.	Очная	Спорт комплекс	Показ, объяснение
15.	8 неделя	1	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Подачи.	Очная	Спорт комплекс	Показ, объяснение
16.		2	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Силовые подачи. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Очная	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение
17.	9 неделя	1	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Силовые подачи. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Очная	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение
18.		2	*Правила и судейство игр по волейболу*. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5. Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали.	Очная, икт	Спорт комплекс	Объяснение, показ, наблюдение
19.		1	ОРУ. Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, из зоны 6 в	Очная	Спорт	Объяснение, показ

			зону 3 на точность. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Упражнения малой интенсивности.		комплекс	
20.	10 неделя	2	ОРУ. Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, из зоны 6 в зону 3 на точность. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Упражнения малой интенсивности.	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, показ
21.		1	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии, по диагонали с собственного подброса мяча. Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи (зона не известна, направление удара диагональное).	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, показ
22.	11 неделя	3	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии, по диагонали с собственного подброса мяча. Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи (зона не известна, направление удара диагональное).	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, показ
23.		1	Разминка в парах. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (кол-во серий). Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников.	Очная, икт	Спорт комплекс	Объяснение, контроль
24.	12 неделя	1	ОРУ с волейбольным мячом. Двусторонняя учебная игра с заданиями на площадке 4х4 (со скидками и обманными движениями). Одиночное блокирование.	Очная	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение, контроль
25.		2	ОРУ. Нападающие удары или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, наблюдение
26.	13 неделя	1	ОРУ. Нападающие удары или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, наблюдение
27.		3	Упражнения на развитие внимания. *Волевые качества и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции).*	Очная, икт	Спорт комплекс	Объяснение, показ

28.	14 неделя	1	Двусторонняя учебная игра с заданиями в волейбол. Упражнения на развитие гибкости.	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, показ
29.		2	*Основы техники и тактики игры в волейбол*. Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Подачи	Очная, икт	Спорт комплекс	Беседа, промежуточный контроль
30.	15 неделя	1	*Основы техники и тактики игры в волейбол*. Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Подачи	Очная, икт	Спорт комплекс	Беседа, промежуточный контроль
31.		3	Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, наблюдение
32.	16 неделя	3	Правила техники безопасности. *Оборудование и инвентарь.* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.	Очная, икт	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
33.	17 неделя	2	Прием подачи и первая передача в зону 3, 2. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача)	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, показ
34.		1	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Подачи из-за лицевой линии в пределы площадки, правую и левую половины площадки; по зонам 1,6,5.	Очная	Спорт комплекс	Наблюдение
35.		1	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Упражнения для развития качеств, необходимых	Очная	Спорт комплекс	Наблюдение

			при блокировании. Подачи из-за лицевой линии в пределы площадки, правую и левую половины площадки; по зонам 1,6,5.			
36.	18 неделя	3	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	Очная	Спорт комплекс	Беседа, объяснение
37.	19 неделя	3	Техника защиты: перемещения и стойки в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	Очная, икт	Спорт комплекс	Беседа, объяснение
38.		1	Разминка в парах. Перемещения и стойки: основная, низкая; ходьба, бег, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. *Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.*	Очная	Спорт комплекс	Беседа, объяснение
39.	20 неделя	3	Разминка в парах. Перемещения и стойки: основная, низкая; ходьба, бег, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. *Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.*	Очная	Спорт комплекс	Беседа, объяснение
40.	21 неделя	2	ОРУ на развитие гибкости. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 4-6 м); прием верхней прямой подачи.	Очная, икт	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
41.		2	Работа в парах: направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.	Очная, икт	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
42.	22 неделя	2	Работа в парах: направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону	Очная, икт	Спорт комплекс	Показ, наблюдение

			нападения.			
43.		1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – стоя на подставке, на площадке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование удара в прыжке с площадки; блокирование с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом;	Очная	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
44.	23 неделя	2	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – стоя на подставке, на площадке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование удара в прыжке с площадки; блокирование с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом;	Очная	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
45.		2	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе – круговая тренировка. Учебная игра.	Очная	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
46.	24 неделя	1	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе – круговая тренировка. Учебная игра.	Очная	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
47.		2	Многоскоки, прыжки. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ с отягощениями (набивными мячами). Двусторонняя учебная игра с заданиями	Очная	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
48.	25 неделя	3	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3, 2. Выбор места для выполнения подачи в прыжке; выбор места для второй передачи и в зоне 2.	Очная	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
49.		1	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков зон 4, 3 с игроком зоны 2. Тренировочная игра.	Очная	Спорт комплекс	Показ, наблюдение

50.	26 неделя	2	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков зон 4, 3 с игроком зоны 2. Тренировочная игра.	Очная	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
51.		1	Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в защите и нападении. Подвижная игра в футбол.	Очная	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
52.	27 неделя	2	Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в защите и нападении. Подвижная игра в футбол.	Очная	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
53.		2	ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП.	Участие в соревнова ниях	Спорт комплекс	Наблюдение, контроль
54.	28 неделя	1	Индивидуальные действия тактики нападения: подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями.	Очная	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение
55.		2	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 при второй передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	Очная, икт	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение
56.	29 неделя	1	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 при второй передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	Очная, икт	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение
57.		1	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроком передней линии: вторая передача игроку зоны 4(2).	Очная	Спорт комплекс	Показ, объяснение
58.		1	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	Очная	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение
59.		1	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Верхняя прямая подача мяча на точность.	Очная, икт	Спорт комплекс	Показ, объяснение
60.	30 неделя	1	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи	Очная, икт	Спорт комплекс	Показ, объяснение

			(обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Верхняя прямая подача мяча на точность.			
61.		2	Командные действия тактики защиты: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры: «углом вперед». Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями.	Очная, икт	Спорт комплекс	Беседа, контроль
62.	31 неделя	1	Индивидуальные действия тактики нападения: чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача в зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.	Очная	Спорт комплекс	Показ, объяснение
63.		3	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.	Очная, икт	Спорт комплекс	Показ, объяснение
64.	32 неделя	1	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.	Очная	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение, тестирование
65.		2	Индивидуальные действия тактики защиты: при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, показ
66.	33 неделя	2	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи в доигровке.	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, показ
67.		2	Командные действия тактики защиты: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, контроль
68.	34 неделя	2	Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями.	Участие в соревнова ниях	Спорт комплекс	Беседа, наблюдение

69.		1	Индивидуальные действия тактики нападения: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом.	Эстафета	Спорт комплекс	Объяснение, наблюдение
70.	35 неделя	1	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передач.	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, показ
71.		1	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2),	Очная	Спорт комплекс	Беседа, итоговый контроль
72.		2	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	Очная	Спорт комплекс	Объяснение, наблюдение
73.	36 неделя	2	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	Очная	Спорт комплекс	Показ, наблюдение
74.		1	Индивидуальные действия тактики нападения: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	Очная, икт	Спорт комплекс	Объяснение, тестирование
75. .	37 неделя	1	Индивидуальные действия тактики нападения: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	Очная, икт	Спорт комплекс	Объяснение, тестирование
76.		2	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями.	Очная, икт	Спорт комплекс	Наблюдение
77.		1	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи;	Очная	Спорт комплекс	Беседа, объяснение

78.	38 неделя	1	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой.	Очная	Спорт комплекс	Показ, объяснение
79.		2	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме нападающего удара в доигровке.	Очная, икт	Спорт комплекс	Показ, объяснение
80.	39 неделя	2	Командные действия тактики защиты: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий.	Очная	Спорт комплекс	Обьяснение, наблюдение
81.		2	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.	Очная	Спорт комплекс	Показ, объяснение
82.	40 неделя	1	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.	Очная	Спорт комплекс	Показ, объяснение
83.		1	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и	Очная	Спорт комплекс	Показ, объяснение

			страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.			
		1	Командные действия тактики защиты: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в этом году обучения.	Очная	Спорт комплекс	Показ, объяснение
84.	41 неделя	1	Командные действия тактики защиты: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в этом году обучения.	Очная	Спорт комплекс	Показ, объяснение

Приложение 3

ГЛОССАРИЙ

АДАПТАЦИЯ (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

АМБЛИОПИЯ – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

ДЕТИ с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При

ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своего подготовленности к участию в образовательном процессе.

ИНТЕЛЛЕКТ – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

КОРРЕКЦИЯ - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

ЛИЧНОСТЬ - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

МЕТОД – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

РАЗВИТИЕ - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

СУРДОАППАРАТУРА – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.