

Отдел образования администрации Кировского района Республики Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская общеобразовательная школа имени Дьячкова Н.Н.»
Кировского района Республики Крым

ОДОБРЕНО
На методическом совете
МБОУ «Первомайская ОШ
имени Дьячкова Н.Н.»
Приказ № 80.40-О
от 29.08.2025г.


Селямиеva Л.Д.

УТВЕРЖДЕНО
Ио директора школы
МБОУ «Первомайская
имени Дьячкова Н.Н.
от 29.08.2025г



Исмаилова Ф.Э.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
"ВОЛЕЙБОЛ"

Направленность физкультурно-спортивная
Срок реализации 1 год
Вид программы модифицированная
Уровень стартовый
Возраст обучающихся 15-17 лет(юноши)
Составитель: Абильватова Эмине Азизовна
педагог дополнительного образования

с. Первомайское, 2025 г.

Раздел №1.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» является модифицированной. Имеет модификации и дополнения исхода из требований учреждения, на базе которого она используется.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2025 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции); Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Методические рекомендации по организации и проведению краткосрочных пешеходных походов с обучающимися; ФГБОУ ДО «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей»; Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2024 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2024 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.); - Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальным проектом «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
 - Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
 - Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
 - Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
 - Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
 - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Приказом Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжением Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Уставом МБОУ « Первомайская ОШ имени Дьячкова Н.Н.»

Локальными актами

Положение о ДО в ОО №80.40-О от 29.08.25г

Положение о ДООП (программах) № 80.40-О от 29.08.25г

Положение о приеме и отчислении обучающихся на ДООП в ОО № 80.40-О от 02.09.25г

Направленность дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы «Волейбол» физкультурно-спортивная.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие

мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры.

Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 15-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Отличительные особенности данной программы является упор на изучение тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в

тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог зачисляет в группу всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
2. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Педагогическая целесообразность

Волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Адресат программы

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 15 до 17 лет. Заниматься могут все желающие совершенствовать свои умения и навыки в игре волейбол, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. В группу для занятий зачисляются как юноши так и девушки. Состав группы может быть разновозрастным.

Объем с сроки освоения программы

Программа реализуется в течение одного учебного года: 36 недель(I полугодие-17 недель, II полугодие -19 недель и рассчитана на 72 часа.

Уровень программы- ознакомительный (стартовый)

Программа этого уровня создаёт условия для интенсивной социальной адаптации детей и направлена на повышение психологической готовности ребёнка к включению в образовательную деятельность, на диагностику его общих и специальных способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

Форма обучения – очная.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса являются:

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с Учебным планом МБОУ «Первомайская ОШ имени Дьячкова Н.Н.»

Группы состоят из мальчиков и девочек, состав группы разновозрастной, постоянный.

В течение учебного года возможны отчисления и зачисления отдельных учащихся. В объединение учащиеся зачисляются на основании заявления от родителей(законных представителей)и согласия на обработку данных. Родитель (законных представителей) обязан подать заявку для зачисления на обучение по дополнительному общеобразовательной общеобразовательной общеразвивающей программы

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе через АИС «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым» (Приказ МОНМ РК от 16.07.2021г. № 1204 «Об автоматической информационной системе Республики Крым «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым»).

Причинами для отчисления могут быть пропуски по болезни(более 50% занятий)и связанное с этим отставание по учебной программе, изменение режима занятий по основным школьным предметам, систематические серьезные нарушения правил поведения, а также личное желание учащегося и/или его родителей (законных представителей).Зачисление новых учащихся в случае появления вакантных мест осуществляется на основе входного контроле, предусмотренного программой.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа, академический час 45 мин).Полный курс обучения по программе составляет 1 год, количество часов в год – 72часов.

1.2 Цель и задачи программы

Цель- дополнительная общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры: волейбол» - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств,. формирование у обучающихся устойчивые потребностиив здоровом образе жизни, гармоничном развитии личности, регулярным занятиям физической культурой и спортом, теоретических знаний и практических умений и навыков, изучая спортивную игру волейбол выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Образовательные (предметные) (обучающие):

- обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие(метапредметные)

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышать уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развивать мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Выполнять нормативные требования по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более

высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные (личностные)

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3 Воспитательный потенциал программы

Цель воспитательной работы в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и любви к своей Родине, бережного отношения к русской культуре, ее традициям, уважения к высоким образцам культуры других стран и народов, развитие доброжелательности в оценке достижений товарищей, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы. Для решения поставленных воспитательных задач учащиеся привлекаются к участию в различных мероприятиях школы, поселка, города. Например учащиеся участвуют в благотворительной акции «Белый цветок», творческих концертах посвященных Дню Победы, Дню защитника Отечества, посещают лекции, беседы, классные часы «Разговоры о важном», участвуют в спортивных соревнованиях. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения уровня личностных достижений учащихся.

1.4 Содержание программы.

Учебный план

Раздел подготовки	Количество часов	Форма
--------------------------	-------------------------	--------------

		всего	теория	практика	аттестации и контроля
1.	Теоретическая подготовка	4	4		
1. 1.	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола.	1	1		
1. 2.	Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травм. Основы спортивной тренировки.	1	1		
1. 3.	Правила игры, соревнований по волейболу.	4	4		
2.	Практические занятия	70		70	Анализ
2. 1.	Общая физическая подготовка	70		70	Правильность выполнения упражнений, контрольные тесты
2. 2.	Специальная физическая подготовка	56		60	
2. 3.	Техническо- тактическая подготовка	70		70	
3.	Соревнования и судейство.	6		6	Анализ
4.	Подведение итогов (тестирование, контрольное занятие)	4		4	контрольные тесты
	Итого	72	10	62	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка (1ч.)

Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития. Сведения о строении и функциях

организма человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Правила игры в волейбол .

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикуляция.

Общая физическая подготовка. (7 ч)

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строем, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с

вращением скалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и сориентированием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка (20 ч.)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с

увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами . Упражнения на тренажерах.

Технико-тактическая подготовка (24 ч.)

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Подачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.
Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);

Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Игровая подготовка (11ч)

Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Соревнования (4 час.).

Сдача контрольных нормативов (1 час.)

1.5 Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- будет сформированы дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- будет уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- будет уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- будет уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- будет знать как находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- будет уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- будут сформированы знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- будут уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- будет знать как вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график(Приложение 3.6).

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель (I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель). Начало учебного года – сентябрь, конец учебного года – май. С 31 декабря по 9 января – зимние каникулы.

При необходимости с целью вычитки программного материала в полном объеме учебный год может быть продлен (с учетом требований п.п. 1, п.6, ст. 28 Закона «Об образовании в Российской Федерации»).

В случае вычитки программы до окончания учебного года в оставшиеся даты проводятся занятия воспитательного и общеразвивающего характера

Календарно-тематическое планирование разрабатывается педагогом самостоятельно в соответствии с требованиями, закрепленными в локальных актах МБОУ «Первомайская ОШ имени Дьячкова Н.Н.».

В случае переносов, уплотнений занятий педагогом дополнительного образования заполняется лист корректировки (Приложение 3.4).

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. мячи волейбольные – 6 шт.
3. корзина для хранения мячей-1 шт.
4. фишки конус -8 шт.
5. секундомер -2 шт.
6. насос воздушный -1 шт.
7. мячи набивные (масса 1 кг)- 1 шт.
8. гимнастические скамейки- 2 шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- компьютер (ноутбук);

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические обеспечение.

Для реализации программы имеется:

- светлое просторное помещение- спортзал;
- в спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Информационное обеспечение

- -Интернет-источники (доступ к компьютеру и иной технике)
- -расписание занятий
- -образовательная программа МБОУ «Первомайская ОШ имени Дьячкова Н.Н.» села Первомайского
- -рабочие программы тренера-преподавателя для каждой группы на учебный год (форма журнала учёта занятий)
- -устав МБОУ «Первомайская ОШ имени Дьячкова Н.Н.» села Первомайского
- -инструкции и беседы (пакет документов)
- -правила соревнований
- -контрольные нормативы
- -журналы учёта проведения инструктажей
- -учебно-методическая литература (методический кабинет школы);
- -наглядные пособия-плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии, презентации;
- - дидактические материалы
- - картотека упражнений по волейболу
- - схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе
- - правила игры в волейбол
- - правила судейства в волейболе

Кадровое обеспечение программы.

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее педагогическое образование, знать специфику дополнительного образования. Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программными обеспечением.

Методическое обеспечение программы

Особенности организационного процесса

Занятия проводятся в очной форме, 1 раз в неделю по 2 академических часа. Программа не предъявляет особых требований к уровню подготовленности обучающихся.

С учетом времени освоения программы и объема материала в группе могут заниматься обучающиеся как одинакового возраста, так и разных возрастных групп

1.Методы обучения- методы, в основу которых лежит способ организаций занятия:

-используются обучающие и профилактические видеоролики, мастер-классы, аудио-, фотоматериалы из интернет-источников (официальный сайт ООО «Инфоурок», Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».)

2.Методы воспитания- поощрения, мотивация, стимулирование, контроль и самоконтроль.

3. Формы организации образовательного процесса -очная.

4. Формы организации учебного занятия

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ педагога, сопровождаемый наглядным показом на демонстрационной доске, сеанс одновременной игры, турниры внутри группы. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько различаться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления. К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители (при условии предварительного консультирования с педагогом). При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования.

Педагогические технологии- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

2.3 Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

Мониторинг реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования,	В течение года.

	тренировочные занятия	
3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

2.4 Список литературы:

Список литературы для педагога:

- 1.Внеклассная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
- 2.Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). для обучающихся
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
7. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
8. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
9. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
11. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
12. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
13. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

14. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.

Список литературы для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клецёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Список литературы для родителей:

1. Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов .-М.: ФиС,1988
2. Дьячков В.М. физическая подготовка спортсмена.-М.:ФиС,2001
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.:ФиС,2023

Раздел 3. Приложения

Приложение 3.1

3.1 Оценочные материалы.

Контрольно-измерительные материалы

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке. Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбол.

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробеганные «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат из трех попыток.

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

по общей физической представлены в таблице:

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
2.	Прыжок в длину с/м (см)	150	170	190	195	210	220
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы

по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	5	6	6	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, приставным шагом.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих

требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

5. Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3

Методическое обеспечение.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип

комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои корректизы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 13-17 лет, параллельно которому идет включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающих.

<i>N</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства волейбола.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая	Индивидуальная, групповая, подгрупповая,	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах,	Таблицы, схемы, карточки, мячи	Тестирование, карточки

	подготовка волейболиста	поточная, фронтальная	тренировки	на каждого обучающего	судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

3.2 Методические материалы.

ПЛАН_КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Раздел программы «Подвижные игры на основе волейбола».

Тема занятия: Приём мяча снизу двумя руками. (НУ)

Цель: развивать интерес к физической культуре на основе подвижных игр.

Образовательные задачи:

- обучение детей коллективной и сплочённой игре;
- формирование двигательных умений и навыков в беге с изменением направления;
- закрепление умения и навыка в двигательном развитии качеств.

Развивающие задачи:

- развивать двигательные качества.

Воспитательные задачи:

- воспитание культуры поведения в спортивно-игровой деятельности;
- воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.

Планируемые результаты:

Регулятивные: коррекция – вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.

Познавательные:- ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.

Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения

Тип урока: комбинированный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: свисток, мячи, волейбольная сетка.

Использование технологий и методов: групповой, соревновательный, игровые технологии.

Длительность урока 45 мин

	Содержание урока	дозир овка	Организационно- методические указания
1.	Подготовительная часть:	10-	

		12мин	
1. Построение;			В одну шеренгу
2. Сообщение задач урока;	3мин		В доступной форме.
3.Строевые упражнения:			Повороты направо, налево, кругом;
4. Ходьба с заданием; с изменением положения рук.			Следить за дыханием и соблюдать дистанцию.
5. Бег:			
- приставными шагами;			
- прыжками вверх;			
6.ОРУ на месте, в колонне по 3.			
-И.П.- ноги врозь, руки на поясе.	4мин		Игра на внимание. При неправильном выполнении- выполнить 5 приседаний на месте и продолжить игру.
1- наклон согнувшись, руками коснуться пола. 2. и.п.			
3-4- то же самое;			
- И.П.- ноги врозь, руки на поясе.			Во время наклона ноги прямые
1. наклон вправо. 2. и.п.			
3 наклон влево. 4. и.п.			
- И.П.- выпад правой ногой вперед, руки на правом колене;			Выпады шире

<p>1-3. упр.на растяжку. 4. смена ног.</p> <p>- И.П.- ноги врозь, руки вперед.</p> <p>1. мах правой ногой.2. и.п.</p> <p>3. мах левой ногой. 4. и.п.</p> <p>- И.П.- о.с.</p> <p>1.прыжком ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>2.и.п</p> <p>3-4- то же самое;</p> <p>7. Ходьба на месте.</p> <p>8. Перестроение в одну шеренгу.</p> <p>Спец беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставными прыжками правым боком; - с захлестом голени назад; - бег боком; - прыжки в приседе; - бег через обручи с пробеганием восьмеркой через фишк; 	3мин	<p>Ноги прямые</p> <p>Ноги прямые</p> <p>По команде</p> <p>Бег на координацию</p> <p>Соблюдать ТБ и дистанцию</p> <p>Соблюдать дистанцию</p>
--	------	--

2.	<p>Основная часть:</p> <p>1.Игра «Перебежки»</p> <ul style="list-style-type: none"> - в приседе; - прыжками на одной ноге; - в приседе, руки в упоре сзади; - бегом. <p>2. Игра «Перестрелка».</p> <p>Ходьба по кругу на восстановление</p>	<p>28-30 мин 8мин 10мин</p>	<p>Класс строится по линии. По команде учителя дети перебегают от одной линии до дугой Назначенные 2 игрока ловят перебегающих. Пойманные учащиеся остаются на поле. При продолжении игры их можно «выручить», дотронувшись рукой.</p> <p>Назначаются два игрока, которые вышибают мячом соперников из противоположной команды. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется игроков.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Класс делится на 2 команды.</p>
----	--	---	--

дыхания.	3. Игра мяч через сетку	12мин	<p>У каждого учащегося по мячу. По первому свистку игра начинается. Команды должны перекинуть мяч через сетку. Приём мяча осуществляется по правилам волейбола(нижний приём). Затем снова бросок.</p> <p>Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сразу ловить мяч - бросать мяч за линию площадки, -под сетку; <p>По второму свистку игра останавливается, учитель называет нарушения, которые сделали учащиеся.</p> <p>Ходьба по кругу на восстановление дыхания.</p>
3.	<p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение 2. Подведение итогов занятия 	3-5 МИН 1'	<p>В одну шеренгу</p> <p>Ловля мяча</p>

	3.Домашнее задание 4.Организованный уход из зала.	2` 2`	
--	--	----------	--

Приложение 3.3

3.3 Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	кол-во часов			дата по расписанию		Применение (корректировка)
		Всего	Теория	Практ	План	Факт	
1	Правила техники безопасности. История развития волейбола. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	1	3	1	сентябрь		
2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча двумя снизу. История и пути развития современного волейбола	1		1	сентябрь		
3	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Сдача нормативов.	1		1	сентябрь		
4	Общая и специальная	1		1	сентябрь		

	физическая подготовка. Передачи мяча. Сдача нормативов						
5	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Сдача тестов	1		1	сентябрь		
6	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1		1	сентябрь		
7	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача.	1		1	сентябрь		
8	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	1		1	сентябрь		
9	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и	1		1	сентябрь		

	верхняя передачи. Нижняя прямая подача.					
10	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	1		1	сентябрь	
11	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игры <<Перестрелка>>,<<Пионербол>>.	1		1	сентябрь	
12	Передачи мяча с верху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Правила соревнования по волейболу.	1		1	октябрь	
13	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		1	октябрь	
14	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Подводящие упражнения для	1	7	1	октябрь	

	нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.					
15	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1		1	октябрь	
16	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1		1	октябрь	
17	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в три касания.	1		1	октябрь	
18	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. История развития волейбола	1		1	октябрь	

19	Обучению нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	1		1	ноябрь		
20	Обучению нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	1		1	ноябрь		
21	Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1		1	ноябрь		
22	Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1		1	ноябрь		
23	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	1		1	ноябрь		
24	Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в	1		1	ноябрь		

	прыжке и обманных ударов.						
25	Нападающий удар . Упражнения для обучения блокированию.	1		1	декабрь		
26	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	1	2	1	декабрь		
27	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	1		1	декабрь		
28	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	1		1	декабрь		
29	Правила соревнований по волейболу.	1		1	декабрь		
30	Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	1		1	декабрь		
31	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		1	декабрь		
32	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка.	1		1	декабрь		
33	Командные	1		1	декабрь		

	тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.						
34	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	1		1	декабрь		
35	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	1		1	январь		
36	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	1		1	январь		
37	Совершенствование приема с низу. Совершенствование верхней подачи.	1		1	январь		
38	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	1		1	январь		
39	Совершенствование передач. Совершенствование	1	6	1	январь		

	нападающего удара.					
40	Верхняя подача по зонам. Обманные удары. Блокирование.	1		1	январь	
41	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	1		1	февраль	
42	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1		1	февраль	
43	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	1		1	февраль	
44	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1		1	февраль	
45	Совершенствования нападающего удара.	1		1	февраль	

	Индивидуальные тактические действия в нападении.					
46	Контрольные испытание по специальной подготовке.	1		1	февраль	
47	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	1		1	февраль	
48	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	1		1	февраль	
49	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	1		1	<i>март</i>	
50	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	1		1	<i>март</i>	
51	Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	<i>март</i>	
52	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	1		1	<i>март</i>	
53	Взаимодействии	1		1	<i>март</i>	

	е игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.					
54	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.Игра	1		1	март	
55	Командные тактические действия в нападении.	1		1	март	
56	Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1		1	март	
57	Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.Игра	1	4	1	апрель	
58	Двухсторонняя игра в волейбол	1		1	апрель	

	с заданием. Тактика					
59	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	1		1	апрель	
60	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием. Тактика	1		1	апрель	
61	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар	1		1	апрель	
62	Сдача учебных нормативов	1		1	апрель	
63	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	1		1	апрель	
64	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	7	1	апрель	
65	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием. Сдача тестов	1		1	май	
66	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без	1		1		

	изменения позиций игроков.						
67	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	4	1	май		
68	Двухсторонняя игра в волейбол	1		1	май		
69	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием. Сдача тестов	1		1	май		
70	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием. Сдача тестов	1		1	май		
71	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	7	1	май		
72	Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	май		

Приложение 3.4

3.4 ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ дополнительной общеобразовательной программы « Волейбол»

Приложение 3.5

3.5 План воспитательной работы по программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

«

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность: 90 минут

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

Инвентарь: волейбольные мячи, набивные мячи (1 кг), свисток, секундомер.

Цель. Привлечение детей к регулярным занятиям волейболом; пропаганда здорового образа жизни; совершенствование знаний, умений и навыков; воспитания уважения друг к другу, взаимовыручка, чувства коллективизма.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара
2. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования
3. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

Оздоровительные задачи:

-Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные задачи:

-Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организационно- методические указания
I.	Подготовительная часть	20мин	
1.	Построение, рапорт, приветствие.	30”.	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.
2.	Сообщение задач урока.	30'	
3.	Измерения пульса	1',30''	Обратить внимание: на осанку
4.	Ходьба и её разновидности в колонне по одному а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на пояссе; в) в полуприседе, руки на пояссе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях	2 мин	Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе Выдерживать дистанцию
5.	Равномерный бег: а) в колонне по одному; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.	4 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием Выдерживать дистанцию Имитация руками передачи мяча двумя сверху; прыжок вверх выполнять с обеих ног
6.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперёд, руки

		3-4 раза	вниз – выдох (озвучить)
7	<p>ОРУ в движении без предметов:</p> <p>1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения кистями вперёд;</p> <p>б) - вращения кистями назад;</p> <p>2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения в локтевом суставе вперёд;</p> <p>б) - вращения в локтевом суставе назад;</p> <p>3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения в плечевом суставе вперёд;</p> <p>б) - вращения в плечевом суставе назад;</p> <p>4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.</p> <p>5) Ходьба, со взмахами прямыми ногами:</p> <p>И.п.- руки вперёд в стороны</p> <p>1- шаг с левой, мах правой, касание левой</p> <p>кисти руки;</p> <p>2.- И.п</p> <p>3. шаг с левой, мах правой, касание</p>	<p>2мин 30сек</p> <p>12 раз</p> <p>12 р.</p> <p>12 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений</p> <p>Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая</p> <p>Имитация движения барабанщика</p> <p>Имитация движения приёма пищи</p> <p>Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.</p> <p>Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.</p> <p>Удерживаем руки вперёд в стороны</p> <p>Опорную и маховую ноги не сгибать.</p>

	левой кисти руки; 4.- И.п		
8.	Прыжки через (2) гимнастические скамейки: а) И.п.- о.с., скамейка справа -прыжки вверх влево и вправо с продвижением вперёд (М и Д); б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой: - вскок на скамейку, сокок – с продвижением вперёд (Д); - прыжок вверх, над скамейкой соединить ноги вместе, приземление - стойка ноги врозь скамейкой между ногами (М).	1мин 4 раза 4 раза 4 раза	Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук-снизу вверх. Ноги над скамейкой прямые. Движение рук- снизу вверх.
9..	Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания	1мин 5-6 раза	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох.
10.	Перестроение в две шеренги	30сек	Ученики стоят лицом друг к другу
П.	Основная часть	65мин	

1.	<p>Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.</p> <p>1. В парах:</p> <p>а) - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы.</p> <p>б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы.</p> <p>в) – удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой(правой) руки, направляя его в пол с места;</p>	<p>20мин</p> <p>4мин</p>	<p>Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища</p> <p>Удар наносится прямой рукой</p> <p>Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>
	<p>2) Упражнение в парах:</p> <p>Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча.</p> <p>Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.</p>
	<p>3) В парах: (вариант)</p> <p>Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.</p>

	нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение.		
	4) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.	4 мин.	
	5) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.	4 мин.	Переход после выполнения задания
2.	Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования 1. В парах. Игроки располагаются с	20мин 6мин	

	противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой.		Сетка наклонная
	2. В парах. Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тросе не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.	7мин	Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.
	3) В парах. Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.	7мин	Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону. Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой. Подвижное блокирование
3.	Совершенствование в технической и	25мин.	

	простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.		
	<p>1) Игровое задание.</p> <p>Игрок зоны 6 выполняет длинную верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки.</p> <p>Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4.</p> <p>Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок.</p> <p>После выполнения игрового задания все игроки делают переход по площадке по часовой стрелке.</p>	5 мин.	
	<p>2) Двухсторонняя учебно-тренировочная игра</p> <p>Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиничный блок в зонах 2,3,4.</p>	20 мин.	<p>Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях.</p> <p>Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).</p>
III.	Заключительная часть	5мин	
	1.Построение	30с	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2x20 раз,

3. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия	3	(Д)2x10 раз
4. Домашнее задание.		Обратить внимание: на дисциплину
5. Организованный уход из зала		

Тематические мероприятия

№ занятия	Дата	Тема	Содержание занятий
1		Техника безопасности при занятиях волейболом. ОФП.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.
2		Нижняя передача мяча.	Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча.
3		Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену.	Проверка ОФП и технической подготовки.
4		Сдача нормативов. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	Проверка ОФП и технической подготовки.
5		Совершенствование верхней передачи мяча.	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.
6		Верхняя подача мяча.	Подача мяча в парах. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку.
7		Кросс.	Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.
8		Совершенствование	Подводящие упражнения для атакующего

		атакующего удара.	удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.
9		Беседа о значении физических упражнений для организма человека.	Влияние ФУ на организм. Совершенствование техники игры в волейбол.
10		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
11		Круговая тренировка.	Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование физической и технической подготовленности.
12		Совершенствование командных действий в защите.	Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.
13		Совершенствование командных действий в нападении.	Упражнения для нападающего удара. Комбинация «Волна». Игра с заданием.
14		Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны.	Подводящие упражнения для атакующего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.
15		Скоростно-силовая подготовка.	Повышение уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям.
16		Кросс.	Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.
17		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
18		Обучение технике приема подач.	Упражнения в парах, в тройках. Прием мяча в определенные зоны по заданию.
19		Обучение технике приема мяча с падением.	Изучение падения на г/матах. Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап.удара и подачи.
20		Обучение технике блокирования.	Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.
21		Обучение и	Нападающий удар теннисным мячом. То же

		совершенствование индивидуальных действий в нападении.	по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки.
22		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
23		Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите.	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. Прием подачи. Прием мяча в падении.
24		Обучение обманным ударам.	Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.
25		Обучение приему мяча от сетки.	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. Применение элемента в игре.
26		Правила игры. Методика судейства.	Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.
27		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
28		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
29		Учебно-тренировочная игра с применением гандикапов.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
30		Обучение индивидуальным тактическим действиям.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки.
31		Групповые тактические взаимодействия.	Специальные упражнения волейболиста. Индивидуальная работа с мячами. Передачи мяча и нападающий удар. Комбинации «Волна».
32		Обучение технике передаче в прыжке:	Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с

	откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.
33	Развитие координации.	Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.
34	Обучение приему мяча от сетки.	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. Применение элемента в игре.
35	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
36	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
37	Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность.	Проверка ОФП и технической подготовки.
38	Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места.	Проверка ОФП и технической подготовки.
39	Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
40	Бег, прыжки, многоскоки.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.
41	ОФП и СФП.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.
42	Упражнения для развития ловкости,	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости.

	гибкости, быстроты реакции.	Передачи мяча с поворотами, за спину.
43	Перемещение игроков по площадке.	Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.
44	Упражнения для развития силы, выносливости.	Выполнение упражнений по станциям.
45	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
46	Изучение защиты в линию.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием.
47	Изучение защиты углом вперед.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием.
48	Изучение защиты углом назад.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием.
49	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
50	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
51	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
52	Судейство игры. Жесты.	Нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.
53	Взаимодействия игроков передней и задней линии.	Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах. Учебная игра.
54	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон. Закрепление техники блокирования – блокирование в парах, блокирование нападающего удара.
55	Верхняя передача мяча	Передачи в парах, в колоннах, тоже с

	в прыжке.	перемещение. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер».
56	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.
57	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование в парах, касаясь ладонями друг друга. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.
58	Обучение групповому блокированию (2 игрока).	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.
59	Обучение групповому блокированию (3 игрока).	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.
60	Эстафеты с элементами волейбола.	Совершенствование физической и технической подготовки в игровой ситуации.
61	Подвижные игры для обучения волейболу.	Совершенствование физической и технической подготовки в игровой ситуации.
62	Специально-физические упражнения волейболиста.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.
63	Совершенствование индивидуальных тактических действий.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки.
64	Совершенствование командных тактических действий.	Специальные упражнения волейболиста. Передачи мяча и нападающий удар. Комбинации «Волна».
65	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
66	Учебно-тренировочная игра с заданием.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических

			действий в ходе игры.
67		Учебно-тренировочная игра с заданием.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
68		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.