**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Администрация МО "Радищевский район"**

**МОУ Калиновская сш**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.В. Варламова  «30» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  М.Н. Магдеева  «30» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.А. Иващенко  Приказ №136 «30» 08 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Волейбол»

**Учитель**

**МОУ Калиновская сш**

**Варламова Екатерина Викторовна**

**Калиновка** **2024**

**Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Классический волейбол,** который изначально назывался “минтоннет” (mintonette), был изобретен в 1895 году Уильямом Дж. Морганом. Примечательно, что это произошло всего 4 года спустя после изобретения баскетбола. Морган — выпускник Спрингфилда. В 1892 году он пообщался с изобретателем баскетбола Джеймсом Нейсмитом. Спустя 3 года после этой встречи Уильям Морган изобрел свою игру, смешав элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

**Волейбо́л** (англ. volleyball от volley — «удар с лёту» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника

Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года. Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

**Волейбол** — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Систематические занятия волейболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия в волейбольной секции рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

**Волейбол**  – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для реализации в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
* СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

*Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:*

* Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
* Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

*Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:*

* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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»;

*Адаптированные программы:*

* Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09);
* Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей. В условиях школьного зала и других спортивных сооружений посредством волейбола достигается высокая двигательная активность детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

***Актуальность программы***

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям, данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

**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.

**Отличительные особенности настоящей программы** заключаются в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол с применением основополагающих принципов:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки годичных циклах. Надо обеспечивать в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

*Принцип вариативности*, даёт возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников. В воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

**Педагогическая целесообразность**

Программа построена на принципах:

• *целостности процесса* обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;

• *культуросообразности (*приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);

• *сотрудничества и ответственности;*

*• сознательного усвоения обучающимися* учебного материала;

• *последовательности и систематичности* (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);

• *непрерывности и наглядности.*

Программа предусматривает изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких знаний и умений по данному виду спорта, по следующим разделам:

* Общие основы волейбола;
* Основы физической подготовки в волейболе;
* Основы специальной физической подготовки;
* Изучение и обучение основам техники волейбола;
* Изучение и обучение основам тактики игры.
* Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

**Адресат программы**

Начать заниматься по данной образовательной программе может каждый школьник с 14 до 17 лет, с согласия законных представителей и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям, данным видом спорта.

**Возрастные особенности детей и подростков**

Возрастными особенностями **детей и подростков** являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период(этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

**Подростковый возраст от 14-15 лет**. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

**Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность)**. Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, что позволит обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время.

В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

**Настоящая программа рассчитана на различных категорий обучающихся, для детей с ограниченными возможностями здоровья, для детей с инвалидностью, а так же для высокомотивированных и одаренных детей,** имеющих различный уровень практических навыков и умений.

**Доступность программы для детей с ограниченными возможностями здоровья**

Содержание, формы, методы программы позволяют привлекать **детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ**) и разрешить проблему социальной адаптации.

Особенно значим этот период жизни для детей с ограниченными возможностями здоровья, поскольку такие дети часто отстают от сверстников в обучении, им трудно дается усвоение материала, появляются значительные сложности в общении не только с ровесниками, но и взрослыми. Общими для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, нарушение умственного развития, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой функции и мелкой моторики рук, зрительного восприятия, пространственной ориентировки и эмоционально-личностной сферы. Содержание программы будет способствовать развитию и коррекции познавательной, эмоциональной и коммуникативной сфер личности обучающихся с ОВЗ в доступных формах игровой деятельности.

Педагог, реализующий программу, корректирует методы и приёмы работы с учётом индивидуальной потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

***Наполняемость в учебных группах составляет***:

*первый год обучения* (возраст обучающихся 14-17 лет) – 10-15 человек;

**Объем и срок освоения программы**:

Срок реализации программы: 1 год, первый год для детей 14-17 лет, Период реализации программы: с сентября по май включительно (36 недель). Программа модульная, состоит из 4 модулей:

**модуль № 1 – 48 часов (сентябрь-декабрь),**

**модуль№ 2 - 60 часов (январь-май);**

**Форма обучения**: очная, в отдельных случаях для достижения учебных целей предусмотрено использование дистанционных форм обучения; состав группы – постоянный. Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства образования и науки Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При **дистанционном** обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Viber*,* WhatsApp*.*

При **дистанционном обучении** по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

*Основными формами занятия* являются:

* групповые теоретические занятия (в виде лекций);
* групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
* контрольные занятия (тестирование и сдача нормативов);
* спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
* наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ; просмотр и анализ учебных фильмов, и видеоматериалов по баскетболу.

**Режим занятий**

Общее количество часов в год – 108 часа каждый год обучения. Обучающиеся по данной программе могут заниматься (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14) до 3 часов в неделю: продолжительность занятий 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

*Режим занятий:* Общее количество часов в год– 108 часа каждый год обучения. Учащиеся по данной программе могут заниматься (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14) до 3 часов в неделю: 2 раза по 2 часа и 1 по часу, продолжительность занятий 40 минут.

**Уровень освоения** содержания образования – базовый.

**Первый уровень** (стартовый) предусматривает 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 индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини волейбол - пионербол). Возраст 14-17 лет.

**Второй уровень** (базовый) посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 14-17 лет.

Программа реализуется в условиях  ***МОУ Калиновкая сш*** принимающая сторона (на базе которой проходят занятия) обеспечивает возможность реализации программы: специально оборудованным кабинетом, техникой, методическими пособиями, сопутствующими комплектами и расходными материалами.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы*:*** формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения игре в волейбол.

**Задачи:**

*образовательные:*

* дать представление о правилах оздоровления организма и способах улучшения самочувствия;
* дать необходимые дополнительные знания и умения в области физической культуры и спорта, а именно командной игры волейбол;
* обучить подростков техническим и тактическим приёмам волейбола;
* научить детей правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*развивающие:*

* развивать координацию движений и основные физические качества.
* способствовать повышению работоспособности обучающихся,
* развивать двигательные способности,
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*воспитательные:*

* воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
* воспитывать дисциплинированность;
* способствовать снятию стрессов и раздражительности;
* способствовать воспитанию целеустремлённости, воли, умения работать в коллективе, уважения к сопернику.

**1.3. Содержание программы**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

**1 г.о. (1-2 модуль)** Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки обучающихся.

**Задачи**:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;

- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

**Задачи**:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- приучение к соревновательным условиям;

- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела/темы** | | **Количество часов** | | | | | **Формы контроля/аттестации** |
| **всего** | | **теория** | | **практика** |
| **1 модуль** | | | | | | | | |
| **1** | **1. Основы знаний** | | **2** | | **2** | | **-** | **Опрос** |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. Гигиенические основы на занятиях физическими упражнениями**.**  Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. | | 2 | | 2 | | - |
| **2-31** | **2-3. Общая физическая и специальная физическая подготовка** | | **48**  **12** | | **-** | | **48**  **12** | **Прием нормативы,**  **наблюдения** |
| **2-3** | Строевые упражнения.  Легкоатлетические упражнения  ОРУ(с предм. Без предм).  Игры – эстафеты. | | 3 | |  | | 3 |
| **4-5** | Упражнения для развития прыгучести. | | 3 | |  | | 3 |  |
| **6-7** | Упражнения для развития быстроты.  Игры эстафеты. | | 3 | |  | | 3 |  |
| **8-9** | Упражнения на развитие координации.  Подвижные игры. | | 3 | | - | | 3 |  |
| **10-11** | Акробатические упражнения  (группировки, перекаты, кувырки). | | 3 | | - | | 3 |  |
| **12-13** | Упражнения для развития специальной силы.  Подвижные игры. | | 3 | | - | | 3 |  |
| **14-15** | Упражнения набивными мячами.  Игры эстафеты. | | 3 | | - | | 3 |  |
| **16-17** | Упражнения для развития быстроты.  Спортивные игры. | | 3 | | - | | 3 |  |
| **18-19** | Упражнения для развития выносливости.  Игры эстафеты. | | 3 | | - | | 3 |  |
| **20-21** | Упражнения для развития ловкости.  Подвижные игры. | | 3 | | - | | 3 |  |
| **22-23** | Основные приемы техники игры в нападении и защите.  Подвижные игры**.** | | 3 | | - | | 3 |  |
| **24-25** | Беговые упражнения.  Игры – эстафеты. | | 3 | | - | | 3 |  |
| ***26-27*** | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.  Подвижные игры. | | 3 | | - | | 3 |  |
| **28-29** | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.  Спортивные игры. | | 3 | | - | | 3 |  |
| **30- 31** | Упражнения необходимые для развития прыгучести. | | 3 | | - | | 3 |  |
| **32** | **Контрольные нормативы** | | **2** | | **2** | | **2** | **Приём нормативов** |
|  | **Всего:** | | **48** | | **2** | | **48** |  |
| **2 модуль** | | | | | | | | |
| **33-34** | **Теоретическая подготовка** | **3** | | **3** | |  | | **опрос** |
| **33-34** | 1. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники тренировки. Характеристика технической и тактической подготовки.  2. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки.  3. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства. Техника безопасности на занятиях. | 3 | | 3 | |  | |
| **35-47** | СФП | **18** | |  | | **18** | |  |
| **35-37** | Беговые упражнения.  Упражнения с набивным мячом.  Игры эстафеты. | 4 | | **-** | | 4 | |  |
| **38-40** | Упражнения с волейбольным мячом - броски, ловля мяча, передачи мяча.  Спортивные игры | 4 | | - | | 4 | |  |
| **41-43** | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. | 4 | | - | | 4 | |  |
| **44-47** | Упражнения для развития прыгучести.  Беговые упражнения.  Подвижные игры. | 6 | | - | | 6 | |  |
| **48-68** | **4. Техническая подготовка** | **28** | | **-** | | **28** | | **Наблюдение** |
| **48-58** | **4.1. Техника нападения** | 16 | | - | | 16 | |  |
| **48-50** | **1. Перемещения и стойки:**  - стойки основная, низкая;  - ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;  - двойной шаг, скачок вперед;  - остановка шагом;  - сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.  Спортивные игры. | 4 | | - | | 4 | |  |
| **51-58** | **2. Техника владения мячом:** | 12 | | - | | 12 | | **Наблюдение** |
| **51-54** | - передача мяча;  - ловля мяча.  Спортивные игры. | 6 | | - | | 6 | |  |
| **55-58** | - передача мяча через сетку;  - подача мяча сверху;  - приём мяча.  Спортивные игры. | 6 | | - | | 6 | |  |
| **59-68** | **4.2.Техника защиты** | 10 | |  | | 10 | | **Наблюдение** |
| **59-61** | **1. Перемещения и стойки:**  - то же, что в нападении, внимание низким стойкам;  - скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;  - сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. | 3 | | - | | 3 | |  |
| **62-68** | **2.Техника владения мячом** |  | |  | |  | |  |
| **62-64** | - Прием сверху двумя руками:  - прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);  - после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);  - прем нижней прямой подачи. | 3 | | - | | 3 | |  |
| **65-67** | Прием снизу двумя руками:  - прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения;  - в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. | 2 | | - | | 2 | |  |
| **68** | - «жонглирование» стоя на месте и в движении;  - прием подачи и первая передача в зону нападения.  Подвижные игры. | 2 | | - | | 2 | |  |
| **69-71** | **5. Тактическая подготовка** | **2** | |  | | **2** | | **Наблюдение** |
|  | **Игра в нападении:** | 2 | | - | | 2 | |  |
| **69-70** | - индивидуальные действия;  - групповые действия;  - командные действия.  Спортивные игры. | 2 | |  | | 2 | |  |
| **71** | **6. Контрольные нормативы** | **2** | |  | | **2** | | **Сдача нормативов** |
|  | **ИТОГО** | **108** | |  | |  | |  |

**Содержание программы**

**Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед с использованием наглядного материала. Лучше всего теоретическую подготовку проводить так, чтобы изучение теоретического материала совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

**Теоретическая подготовка (возрастная категория 14-17 лет).**

* *Физическая культура и спорт в России*. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития подготовленности, в воспитании людей.
* *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль*. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видам спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.
* *Спортивные соревнования,* их организация и проведение. Роль соревнований, к подготовке занимающихся в спортивно- оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнования.
* *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники тренировки. Характеристика технической и тактической подготовки.
* *Основы методики обучения*  физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.
* *Оборудование и инвентарь,* применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства. Техника безопасности на занятиях

**Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***(1-2 модуль)*** занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений:

- формирование правильной осанки;

- ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой);

- метания (бросания);

- лазанье, упражнения в равновесии.

**Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки**. Между ними существует тесная связь.

***Общая физическая подготовка***

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

*Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:*

- первая для мышц рук и плечевого пояса;

- вторая - для мышц туловища и шеи;

- третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через палку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают:

- группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

- соединение нескольких акробатических упражнений несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м.

*Прыжки*:

- через планку с прямого разбега;

- в высоту с разбега;

- в длину тройной прыжок с места;

- в длину с разбега;

- прыжки с утяжелением (1-3 кг).

*Метания*:

- малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;

- метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

*Спортивные и подвижные игры:*

Баскетбол, ручной мяч, мини-футбол, пионербол, бадминтон и др.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

***Специальная физическая подготовка*** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол (пионербол).

Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п) .

*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 и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (1-3 кг) в руках.

*Бег* (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 и т.д.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то ж набивным мячом (двумя) в руках (до 1-3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки отклоняться).

*Упражнения с отягощением.* Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

*Прыжки:*

*-* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

- то же с отягощением;

- напрыгивание на гимнастическую скамейку, тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд;

- Прыжки в глубину с гимнастической стенки гимнастические маты (для мальчиков);

- Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;

- Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи ит.п.);

- Прыжки с места вперед, направо, влево, отталкиваясь обеими ногами;

- Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами;

- Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте;

- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки;

- Прыжки опорные прыжки с места и с разбега в сочетании.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении* ***приема и передач мяча.***

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);

- 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;

- Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть);

- Многократные броски набивного мяча (1 кг) 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 баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.***

***-*** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

- Упражнения с резиновыми амортизаторами;

- Упражнения с набивным мячом;

- Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе;

- Броски мяча снизу одной и двумя руками;

- Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо;

- Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.;

- Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны;

- То же, но после перемещения от сетки;

- Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно);

- Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку);

- Подача мяча слабейшей рукой.

***Техническая подготовка***

Сведения по техническим аспектам игры в волейбол:

- основные стойки;

- техника передвижения;

- прыжки;

- техника владения мячом;

-техника передач;

- техника защиты и нападения;

- Совершенствование приёмов игры.

**Техника нападения**

**Стойка игрока 1 г.о.**

***1.* Стойка игрока** - наиболее рациональные исходные положения игрока для выполнения различных перемещений, технических приёмов и технических действий во время игры. В зависимости от угла сгибания ног различаются высокая, средняя и низкая стойка.

*Перемещения и стойки:*

- стойки основная, низкая;

- ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;

- двойной шаг, скачок вперед;

- остановка шагом;

- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

**2. Передвижения**

*Перемещения -* способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приёмов и тактических действий.

На начальном этапе изучаются самые доступные способы перемещения – простыми и приставными шагами, бег.

*Простой шаг* выполняется как при обычной ходьбе, но в положении стойки игрока.

*Движение в приставном шаге* начинается с ноги ближе стоящей по направлению движения. Приставные шаги выполняются вперёд, вправо, влево.

**Упражнения для отработки передвижения:**

- в стойке, приставные шаги вправо-влево (шагом вперед-назад);

- от одной обозначенной линии к другой двойным шагом (скачком) остановиться у второй линии, сделать поворот в стойку;

- по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног;

- в стойке перемещения по периметру площадки;

- ходьба в колонне по одному приставными шагами лицом вперёд правая нога впереди, по сигналу – смена ног.

- бег по разметке с остановками по сигналу.

- бег с изменением направления движения по сигналу тренера.

- бег лицом вперёд, остановка по сигналу тренера и принятие стойки.

**3. Передачи**

Передача мяча сверху двумя руками:

- над собой - на месте и после перемещения различными способами;

- с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;

- в парах, треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;

- передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;

- на точность с собственного подбрасывания и партнера.

**4.** **Подачи:**

- нижняя прямая (боковая);

- в стену - расстояние б-9 м, отметка на высоте 2м через сетку - расстояние 6-9 м;

- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

**Техника защиты**

1. *Перемещения и стойки:*

- то же, что в нападении, внимание низким стойкам;

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

- сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. *Прием сверху двумя руками*:

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);

- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);

- прем нижней прямой подачи.

3. *Прием снизу двумя руками*:

- прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения;

- 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.

**Раздел 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:*

- 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;

- подача нижняя прямая точность в зоны - по заданию;

- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:*

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;

- игроков задней и передней линии при первой передаче;

- игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия*:

- система игры со второй передачи игроком передней линии:

- прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

**Тактика защиты**

1. *Индивидуальные действия*:

- выбор места при приеме подачи, при приеме, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;

- выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия*:

- взаимодействие игроков при приеме подачи 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;

- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

- игроков зон 4 и 2 игроком зоны 6.

3. *Командные действия:*

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Раздел 6. Контрольные нормативы.**

Контрольное занятие: Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов учебного года.

**1.4. Планируемые результаты**

Программа предусматривает достижение следующих результатов обучения:

**Личностные результаты:**

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития волейбола   характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять выбранный вид спорта  как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

Первостепенным результатом реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Ожидаемый результат**

*В результате обучения дети возрастной категории 14-17 лет**будут* ***знать, и иметь представление:***

- о правилах безопасности во время занятий в физкультурном зале, во время игры в пионербол, волейбол;

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

- о факторах, негативно влияющих на состояние здоровья человека;

- о составляющих здорового образа жизни;

- о режиме дня и личной гигиене;

- об упрощенных правилах игры в пионербол, волейбол.

***уметь:***

- понимать и выполнять в игровой ситуации сигналы тренера-преподавателя, подаваемые жестами, принятыми для волейбола;

- выполнять стойку игрока на месте и в движении;

- выполнять разным способом перемещения;

- выполнять самостоятельно упражнения с мячом;

- выполнять передачу мяча внутри команды;

- выполнять нападающий бросок мяча через сетку;

- выполнять подачу мяча с достаточной точностью по зонам;

- осуществлять прием мяча с подачи;

- выполнять прием передачи мяча;

- выполнять игровые действия в защите;

- использовать мяч в самостоятельной двигательной деятельности;

- взаимодействовать в команде;

- выполнять страховку слабых игроков в команде;

- играть в пионербол, волейбол по упрощенным правилам.

**2.2. Условия реализации программы**

Для реализации программы «волейбол» необходимо следующее обеспечение:

***2.2.1.Материально-техническое обеспечение:***

* спортивный зал;
* кабинет для проведения теоретических занятий;
* мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) – по 1 шт.;
* волейбольные стойки с сеткой;
* табло;
* гимнастическая стенка – 12 пролетов;
* гимнастическая скамейка – 5 штуки;
* гимнастический трамплин – 1 штука;
* гимнастические маты – 10 штуки;
* скакалки – 20 штук
* мячи набивные различной массы – 5 штук;
* гантели различной массы – 10 штук;
* мячи волейбольные – 8 штук;
* насос ручной со штуцером – 1шт;
* рулетка – 1 штука;
* макет площадки с фишками;
* свисток;
* конусы для игр эстафет;
* тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств – при наличии;
* комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми – 1-5 шт.

***2.2.2. Информационное обеспечение:***

* Сборник правил проведения соревнований;
* Иллюстративный и информационный видеоматериал для лекционной формы занятий;
* Слайд-фильмы и видеофильмы.

***2.2.3. Кадровое обеспечение:***

Педагог, занятый в реализации программы должен соответствовать требованиям профессиональный стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018.

***Дистанционные образовательные технологии***

Реализация программы возможно с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

***Платформа для проведения видеоконференций:***

\*Zoom

***Средства для организации учебных коммуникаций***:

\*Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»

\*Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

**\*Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google**

**2.3. Формы аттестации (контроля)**

В качестве *аттестации* по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол» используется метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

*Критерии оценки результативности* определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий, которые определяются по следующим показателям:

‒ высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

‒ средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70%

содержания образовательной программы;

‒ низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

*Аттестация об*учающихся проводится 3 раза в учебном году:

***- входной контроль*** –сентябрь - октябрь,

***- промежуточная аттестация*** –декабрь – январь,

***- итоговая аттестация*** –апрель - май и является обязательной для всех обучающихся.

**2.4.Оценочные материалы**

**2.4.1.Уровень физической подготовленности обучающихся**

* Бег на 20 м (сек.);
* Бег на 60 м (сек.);
* Высота подскока (см);
* Выпрыгивание из упора присев (раз)
* Подтягивание на перекладине для мальчиков (кол-во раз);
* Бег 1000 метров (в мин, сек);
* Отжимание, в упоре лежа (раз);
* Прыжки в длину с места (в см);
* Поднимание туловища за 30 сек (раз)

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**по годам обучения (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки**  **(на конец учебного года)** |
| **1-й год** |
| 1 | Бег 30м, с | 5,5 |
| 2 | Бег 30м (5\*6м), с | 12,0 |
| 3 | Бег 92м. изменением направлением направления, «ёлочка»), с | - |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 185 |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 40 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  -сидя  -стоя | 5,8  11,0 |
| 7 | Становая сила, кг | 70 |

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**по годам обучения (девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки**  **(на конец учебного года)** | |
| **1-й год** |
| 1 | Длина тела, см | 157 |
| 2 | Бег 30м, с | 5,9 |
| 3 | Бег 30м (5\*6м),с | 12,2 |
| 4 | Бег 92 м изменением направлением направления, «ёлочка»), с | - |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 165 |
| 6 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 34 |
| 7 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  -сидя  -стоя | 4,0  8,0 |
| 8 | Становая сила, кг | 55 |

Для спортивно-оздоровительного этапа содержание контрольных испытаний формируется на основе учебных норм школьной программы по физической культуре. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года

**Контрольно-переводные нормативы**

**по технико-тактической подготовке, по спортивному результату**

**(девушки, юноши)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки**  **(на конец учебного года)** | |
| **1-й год** |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 |
| 2 | Подача на точность:  14-15 лет – верхняя прямая по зонам  16-17 лет – в прыжке | 3 |
| 3 | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 |
| 4 | Командное действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников |  |
| 5 | Прием снизу – верхняя передача | 5 |
| 6 | Потери подач в игре (%) | 40 |
| 7 | Ошибка при приеме подачи в игре(%) |  |

.

**Контрольно переводные испытания**

**по технической подготовке (волейбол)**

**для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, девушки 14 -17 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные испытания** | **Год занятий** |
| **1-й** |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 |
| 2 | Подача на точность:  14-15 лет – верхняя прямая по зонам;  16-17 лет – в прыжке | 3 |
| 3 | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 |

**Содержание и методика контрольных испытаний,**

**включенных в программу**

***Физическое развитие***. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

***Физическая подготовка***

1. *Бег 30м*. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

*2. Бег 30м: 5\*6м*. На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающихся бежит, преодолевая, расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*3. Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (7). Время фиксируется секундомером.

*4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50\*50см. число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положения стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

*5. Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*6. Метание набивного мяча массой 1кг из- за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за головы и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

*7. Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометрия.

***Техническая подготовка***

*1. Испытания на точность второй передачи*. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5 м. если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1м и 20-30см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4расстояние передачи 5-6 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 точности подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: первая (левая0 половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6\*2м, в зоне 6 у лицевой линии размером3\*3м. 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. Только при этом условии идут в зачет попыток. При наличии специального «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6(5), учащийся должен направлять его через ленту, натянутую на расстоянии 1-5м от сетки и на высоте 3м, в зону 3 или 2. Если мяч выдает за пределы указанной зоны или задевает сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установит на площадке обод диаметром 2м на высоте1,5м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся делается 5 попыток, для 15-16 лет -8. Учитывается количество попаданий и качество выполнения.

*4. Командное действие 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 ив 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.

***Теоретическая подготовка***. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

**2.5. Методические материалы**

В процессе обучения используются ***следующие методы****:*

* объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
* репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
* исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
* соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
* игровой (использование упражнений в игровой форме).

Программа предусматривает следующие ***формы учебной деятельности*** об***учающихся:***

* Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе обучающихся);
* Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся);
* Групповая (в ходе групповой работы обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

***Основная форма организации учебно-тренировочного процесса -***

*занятие.*

*Занятие* состоит из организационного момента, основной части и заключительной части. В организационной части педагог отмечает отсутствующих, называет тему занятия. В основной части педагогом закрепляется предыдущая тема и проводится объяснение нового материала. В заключительной части педагог проводит закрепление нового материала.

*Изучение* теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия) в форме беседы, которая сопровождается демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалом по излагаемой теме, просмотром матчей мастеров и обсуждением этих матчей.

*Практические занятия* по общефизической, технической, тактической и интегральной подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

*Практические занятия* – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности учащихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом, одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

Основным *средством* подготовки волейболистов являются *физические* *упражнения,* которые представляют собой двигательные действия,выбранные ииспользуемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости баскетболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы *упражнений,* *игровой и* *соревновательный методы.*

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейшихдвигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельныхотносительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования втехнике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнениемфизических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

*Переменный метод* определяется направленным изменениемвоздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений

* определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно

точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов баскетбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля компонентов нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

*Метод круговой тренировки* –это организационно-методическая формазанятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игровогохарактера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Теоретический материал программы необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения наглядного материала и приемов работы показом.

* ходе занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает, обязательную общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Весьма важным для достижения намеченного результата является процесс выполнения учащимися запланированных упражнений и связанных с этим выполнением многообразная деятельность занимающихся. Она проявляется в наблюдении и восприятии увиденного, осмыслении воспринятого, проектирования собственных действий и их выполнение, организации самоконтроля и самооценки, обсуждении возникших вопросов с педагогом и товарищами, регулировании эмоциональных проявлений и во многом другом. От этих элементов деятельности обучающихся и зависит конечный результат тренировочного процесса. Следовательно, эти элементы деятельности и являются главным содержанием занятия.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел или тема**  **программы**  **(по** **учебному плану)** | **Формы**  **занятий** | **Приемы и методы организации образовательного процесса**  **(в** **рамках занятия)** | **Дидактический**  **материал** | **Формы подведе-**  **ния итогов** | **Техническое**  **оснащение** |
| **1** | Основы волейбола | Групповая,  индивидуальная,  подгрупповая,  фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение  нового материала | Специальная литература, справочные  материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе | Вводный  инструктаж  Положение о соревнованиях по волейболу | Ноутбук, мультимедиа-оборудование |
| **2** | Общефизичес-кая подготовка | Индивидуальная,  групповая,  подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы,схемы,  карточки, видео-  записи | Карточки судьи, протоколы | Ноутбук, мульти медиа-оборудова-ние  мячи на каждого учащегося |
| **3** | Специальная  подготовка | Индивидуальная  групповая,  подгрупповая,  фронтальная,  коллективно-групповая, в парах | Словесный,  Объяснение нового материала,рассказ,  Практические занятия, упражнения в парах,  тренировки, наглядный  показ педагогом, учебная игра | Литература,  схемы,  справочные  материалы,  карточки,  плакаты,  видеозаписи | Учебная игра,  промежуточный  тест | Ноутбук, мульти медиа-оборудование  мячи на каждого учащегося |
| **4** | Контрольные  нормативы | Индивидуальная  групповая,  подгрупповая,  коллективно-групповая | Практические занятия,  Упражнения в парах,  Сдача контрольных  нормативов | Справочные  материалы,  правила судейства в волейболе | Учебная игра,  Итоговый тест,  соревнование | Мячи на каждого учащегося |

**Мероприятия воспитательной деятельности**

***Организация взаимодействия с родителями***

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей обучающегося во многом зависит эффективность формирования личности обучающегося.

**Задачи**, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;

- психолого-педагогическое просвещение родителей;

- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;

- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

**Формы работы:**

- индивидуальные беседы;

- консультации;

- родительское собрание;

- круглый стол;

- мастер-классы.

***Мероприятия по профилактике правонарушений***

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

**Основные формы работы:**

* Беседа;
* Акции;
* Тренинги;
* Игра.

**Примерная тематика мероприятий:**

* Что вы знаете друг о друге
* Я и моя будущая профессия
* Путь к успеху
* Мой выбор-ЗОЖ

***Мероприятия, направленные на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся***

Основательно вопросы выбора профессии интересуют старшего подростка, когда он задумывается о личностном смысле в профессиональном труде, выборе специальности, учебного заведения, в котором он будет её осваивать. Современное понимание профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым обучающимся, а на формирование неких универсальных качеств у обучающихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Данная программа способствует оказанию профориентационной поддержки обучающимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности через:

- организацию фрагментов занятий по теме «Мир профессий»,

- изучение профессиональных намерений и планов обучающихся,

- исследование готовности обучающихся к выбору профессии,

- изучение личностных особенностей и способностей обучающихся.

**Примерная тематика мероприятий:**

* Проект «Мир профессий»
* Беседа «Знакомство с Атласом профессий»
* Экскурсии на местные предприятия.
* Мини-конференция «Профессии моей семьи»
* Встречи с людьми разных профессий и др.

Профориентационная работа проводится с целью подготовки обучающихся к осознанному выбору профессии при согласовании их личных интересов и потребностей с изменениями, происходящими на рынке труда. Вышеперечисленные формы работы реализуются как один из этапов учебного занятия, так и во внеучебной деятельности в рамках каникулярной занятости.

* **Список литературы**

**Список литературы для педагога**

* Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент :2 Ибн.Син.1881. -90 с.

2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

3. Лях В.И. «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.

4. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010 г.

5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.

6. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

7. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы) Волейбол (юноши и девушки)

8. Чехов О. «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.

9. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

**Список литературы для детей и родителей:**

1. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.

2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.

3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.

4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.

5. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.

**Интернет-сайты:**

1. [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/) Газета в газете «Спорт в школе»

2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ

**Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»**

**2.1.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1 модуль** | | | | | | | | |
| **1. Основы знаний** | | | | | | | | |
| 1. | сентябрь |  | 15.00 – 16.00 | Теория | 1 | Техника безопасности на занятиях.  Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. | Спортивный зал | Опрос |
| 2. **Общая физическая и специальная физическая подготовка** | | | | | | | | |
| 2. | сентябрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Строевые упражнения. Перестроения. Легкоатлетические упражнения. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 3. | сентябрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | ОРУ (с предм. без предм). Игры – эстафеты. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 4. | сентябрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 5. | сентябрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Упражнения для ног. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 6. | сентябрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения для шеи и туловища. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 7. | сентябрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Упражнения для развития быстроты. Игры эстафеты. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 8. | сентябрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения для всех групп мышц.  Упражнения на развитие силы. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 9. | октябрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 10. | октябрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения для развития быстроты. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 11. | октябрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Подвижные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 12. | октябрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения для развития гибкости. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 13. | октябрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Спортивные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 14. | октябрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения типа (полоса препятствий). | Спортивный зал | Сдача нормативов |
| 15. | октябрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Игры эстафеты. | Спортивный зал | Сдача нормативов |
| 16. | октябрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. | Спортивный зал | Сдача нормативов |
| 17. | ноябрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Спортивные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 18. | ноябрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения для развития выносливости. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 19. | ноябрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Игры эстафеты. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 20. | ноябрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения для развития ловкости. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 21. | ноябрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Подвижные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 22. | ноябрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения с волейбольным мячом - броски, ловля мяча, передачи мяча. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 23. | ноябрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Спортивные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 24. | ноябрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 25. | декабрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Игры – эстафеты. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 26. | декабрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 27. | декабрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Подвижные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 28. | декабрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 29. | декабрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Спортивные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 30. | декабрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Упражнения необходимые для развития прыгучести. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 31. | декабрь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Акробатические упражнения.  Спортивные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 32. | декабрь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Контрольные нормативы | Спортивный зал | Приём нормати-вов |
| **Модуль № 2** | | | | | | | | |
| **3. Теоретическая подготовка** | | | | | | | | |
| 33. | январь |  | 15.00 – 16.00 | Теория | 1 | Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.  Влияние физических упражнений на организм человека. | Спортивный зал | Опрос |
| 34. | январь |  | 15.00 – 17.00 | Теория | 2 | Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки.  Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства. Техника безопасности на занятиях | Спортивный зал | Опрос |
| **СФП** | | | | | | | | |
| 35. | январь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | -Упражнения для развития прыгучести;  - Передачи мяча в парах. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 36. | январь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | -Передачи через сетку;  - Подачи мяча снизу. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 37. | январь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | - Подачи мяча сверху;  Спортивные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| **4. Техническая подготовка** | | | | | | | | |
| **4.1. Техника нападения** | | | | | | | | |
| 38. | январь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | **1. Перемещения и стойки:**  - в стойке, скрестные шаги вправо-влево.   * двойной шаг вперед-назад; * рывок, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до исходной точки, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 39. | январь |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | *Скрестный шаг и выпад.*  - сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.  *Прыжки.*  Спортивные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| **4.2. Техника владения мячом** | | | | | | | | |
| 40. | январь |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | **Передачи:**  - В парах;  - Передачи через сетку;  - Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления;  - Передачи между встречными колоннами. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 41. | февраль |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | *Передачи в сочетании с умением вести наблюдение*:  - передача партнеру, меняющему место расположения;  - передача в ответ на действия партнера;  - на движение правой руки в сторону — передача вправо. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 42. | февраль |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | *Передачи в сочетании с умением вести наблюдение*:  - на движение левой руки в сторону — передача влево;  - передачи в прыжке;  - передача в колоннах через сетку.  Спортивные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 43. | февраль |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | **Нападающий бросок:**  - прямой нападающий удар;  - ритм разбега в три шага;  - ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 44. | февраль |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | **Нападающий бросок:**  - бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с раз6ега;  - удар через сетку по мячу; подброшенному партнером. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 45. | февраль |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | **Нападающий бросок:**  - удар с передачи пасующего**.**  Спортивные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 46. | февраль |  | 15.00 – 17.00 | Игра | 2 | **Подача:**  - подача мяча одной рукой (с 3-х метровой линии);  - подача мяча одной рукой в соответствии с правилами игры в волейбол. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 47. | февраль |  | 15.00 – 16.00 | Игра | 1 | **Подача:**  - подача мяча от лицевой линии;  - подача мяча в разные зоны;  - обманные движения с мячом.  Подвижные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| **4.3.Техника защиты** | | | | | | | | |
| 48. | февраль |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | **1. Перемещения и стойки:**  - то же, что в нападении, внимание стойкам;  - скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 49. | март |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | **Перемещения и стойки:**  - выпады;  - прыжок толчком одной ноги;  - прыжок толчком двух ног. | Спортивный зал | Наблюдение |
| **4.4. Техника владения мячом** | | | | | | | | |
| 50. | март |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | **Приём мяча**  - прием мяча двумя руками на месте. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 51. | март |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | - прием мяча двумя руками в движении (с выходом на мяч); - прием мяча двумя руками в прыжке. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 52. | март |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Подвижные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 53. | март |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | - в парах прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 54. | март |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | - чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета;  - обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 55. | март |  | 15.00 – 16.00 | Игра | 1 | - прием подачи в разных зонах.  Спортивные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 56. | март |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | **-** блокировканападающего удара;  - прыжки;  - перемещения. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 57. | апрель |  | 15.00 – 16.00 | Игра | 1 | Спортивные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| **5. Тактическая подготовка** | | | | | | | | |
| **Тактика нападения** | | | | | | | | |
| 58. | апрель |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | **Индивидуальные действия:**  - выбор места для выполнения передач, подач, приема, нападающих ударов, страховки в зависимости от ситуации;  - выбор способов передачи мяча партнеру, через сетку, приема подач, выбор направления передач, подач, приема мяча, приема-передачи. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 59. | апрель |  | 15.00 – 16.00 | Игра | 1 | - чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.  *Спортивные игры.* | Спортивный зал | Наблюдение |
| 60. | апрель |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | **Групповые действия:**  - взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующие) при приеме подач;  - взаимодействия игроков передней линии (связующие) с игроками передней линии (нападающие) при передачах. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 61. | апрель |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | - взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящими к сетке (связующие) при приеме подач;   * взаимодействия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выходящими с задней линии (связующие) при передачах. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 62. | апрель |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | * взаимодействие игроков передней линии (связующие) с игроками задней линии (нападающие) при передачах; * взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах.   *Спортивные игры.* | Спортивный зал | Наблюдение |
| 63. | апрель |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | **Командные действия**  - система игры со второй передачи игроком передней линии;  - приём подачи и первая передача в зону 3 (2). | Спортивный зал | Наблюдение |
| 64. | апрель |  | 15.00 – 17.00 | Игра | 2 | - вторая передача игроку зоны 4 (2).  *Спортивные игры.* | Спортивный зал | Наблюдение |
| **Тактика защиты** | | | | | | | | |
| 65. | май |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | **Индивидуальные действия:**  - выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 66. | май |  | 15.00 – 17.00 | Игра | 2 | - выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.  *Подвижные игры.* | Спортивный зал | Наблюдение |
| 67. | май |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | **Групповые действия:**  - 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. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 68. | май |  | 15.00 – 17.00 | Игра | 2 | **Групповые действия:**  - игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (обманы);  - игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.  *Спортивные игры* | Спортивный зал | Наблюдение |
| 69. | май |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | **Командные действия:**  - расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперёд». | Спортивный зал | Наблюдение |
| 70. | май |  | 15.00 – 17.00 | Игра | 2 | Спортивные игры | Спортивный зал | Наблюдение |
| 71. | май |  | 15.00 – 16.00 | Практика | 1 | Контрольные нормативы | Спортивный зал | Сдача нормативов |
| 72. | май |  | 15.00 – 17.00 | Практика | 2 | Контрольные нормативы | Спортивный зал | Сдача нормативов |