

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании
методического совета
от 20.06.2023 г
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Начальник СП-ДЮСШ:
_____ С. В. Романов
Распоряжение
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица
№ 3 от 20.06.2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Волейбол»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Фирсина Г. А.-
ст. инструктор-методист

с. Большая Глушица, 2021 г

Краткая аннотация

Спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

По разноуровневой программе «Волейбол» могут обучаться младшие школьники, дети среднего и старшего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с элементами техники, тактики и простейшими способами игры в волейбол, а также разовьют свои имеющиеся навыки в данном виде спорта. На обучение принимаются дети как не владеющие, так и владеющие навыками игры.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- 3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- 4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- 5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- 6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- 7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- 12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- 13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- 14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- 15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- 16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-18 лет. Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся и распределён по уровням обучения:

1 уровень «Ознакомительный» — для детей от 6 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 уровень «Базовый» — для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

3 уровень «Продвинутый» — для учащихся 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей, рассчитана на 3 года обучения. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе.

Применяется разноуровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. По форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение волейбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

На занятиях обучающиеся не только достигают высоких результатов в данном виде спорта, но и учатся общению, учатся развивать в себе положительные черты и искоренять отрицательные, давать нравственную оценку своим поступкам, стремятся к достижению нравственного совершенства, т.е. работают над собой.

Отличительные особенности программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. Программа состоит из 3 уровней: ознакомительного, базового, продвинутого. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием навыков игры, а также

имеющие основные навыки, мастерство и желание развиваться). Обучение по данной Программе способствует адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению. Обучаясь по настоящей Программе, обучающиеся могут приобрести как первоначальные, так и углубленные знания, и умения по данному виду спорта.

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

| Задачи | Ознакомительный уровень (1 год обучения) | Базовый уровень (2 год обучения) | Продвинутый уровень (3 год обучения) |
|-------------------------------|---|--|---|
| <i>Образовательные задачи</i> | <ul style="list-style-type: none"> - формировать основы знаний, умений при игре в волейбол; - создать представление о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом. | <ul style="list-style-type: none"> - обучить техническим элементам и правилам игры; - обучить тактическим индивидуальным и командным действиям | <ul style="list-style-type: none"> - сформировать систему специальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях волейболом |
| <i>Развивающие задачи</i> | <ul style="list-style-type: none"> - развить тактические навыки и умения игры; | <ul style="list-style-type: none"> - развить физические и специальные качества | <ul style="list-style-type: none"> - расширить функциональные возможности организма; - создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха |
| <i>Воспитательные задачи</i> | <ul style="list-style-type: none"> - осуществить социальную адаптацию детей; - повысить психологическую готовность детей к включению в образовательную деятельность; - воспитать ценностные ориентации на здоровый образ | <ul style="list-style-type: none"> - формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитать чувство ответственности, дисциплинированность | <ul style="list-style-type: none"> - воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | жизни и привычки соблюдения личной гигиены | | |
|--|--|--|--|

Планируемые результаты

| Универсальные учебные действия | Результат |
|--|---|
| Личностные | <ul style="list-style-type: none"> - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним. |
| Метапредметные Регулятивные | <ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке. |
| Метапредметные Познавательные | <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения |
| Метапредметные Коммуникативные | <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении; - уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. |
| Предметные | <ul style="list-style-type: none"> - знать: - уметь: - выполнять дыхательные упражнения; - измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела); - владеть: - техникой выполнения упражнений; - основными навыками волейбола; - развитыми физическими качествами; - техникой безопасности при занятиях волейболом <p><i>1 год обучения (ознакомительный уровень)</i></p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологию и общие основы волейбола; - технические приемы в волейболе; - правильно распределять свою физическую нагрузку; - владеть понятиями терминологии и жестикуляции; |

| | |
|--|--|
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть по упрощенным правилам игры; - владеть навыками технической подготовки волейболиста; - использовать техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите; - использовать технику верхних передач; передач снизу; верхнего приема мяча; нижнего приема мяча; технику подачи мяча снизу. <p><i>2 год обучения (базовый уровень):</i></p> <p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологию и общие основы волейбола; правила соревнований и судейства; <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть по правилам; - использовать технику верхней прямой подачи мяча; технику нападающего удара; технику блокировки в защите; - использовать тактические действия в защите и нападении. <p><i>3 год обучения (продвинутый уровень):</i></p> <p>знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологию, правила соревнований и судейства; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть по правилам; участвовать в судействе; - участвовать в соревнованиях различного уровня. |
|--|--|

Предметные результаты

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.

2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течении года

- Итоговый (проводится накануне перевода на следующий уровень (год обучения)) – основная форма подведения итогов обучения; участие в районных, областных

соревнованиях, а также сдача контрольно-переводных нормативов (тестов) по ОФП и СФП.

Организация учебного процесса.

Программа «Волейбол» разработана для детей 6-18 лет желающих заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

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

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Наполняемость учебных групп: составляет от 15 до 25 человек.

Уровень программы: разноуровневый

Форма обучения.

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий.

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

Учебный план программы «Волейбол»

| № п/п | Наименование модуля | Всего | Теория | Практика |
|--------------|--|--------------|---------------|-----------------|
| | 1 год обучения | | | |
| 1 | Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности | 42 | 6 | 36 |
| 2 | Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью | 42 | 8 | 34 |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|-----------|------------|
| 3. | Специальная физическая и тактическая подготовка. | 42 | 6 | 36 |
| | Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий | по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий | | |
| | ИТОГО | 126 | 18 | 108 |
| 2 год обучения | | | | |
| 1 | Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности | 42 | 6 | 36 |
| 2 | Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью | 42 | 8 | 34 |
| 3. | Физическое и спортивно-техническое совершенствование. | 42 | 6 | 36 |
| | Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий | по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий | | |
| | ИТОГО | 126 | 20 | 106 |
| 3 год обучения | | | | |
| 1 | Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности | 42 | 6 | 36 |
| 2 | Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью | 42 | 8 | 34 |
| 3. | Физическое и спортивно-техническое совершенствование. | 42 | 6 | 36 |
| | Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий | по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий | | |
| | ИТОГО | 126 | 20 | 106 |

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

| №п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--|---|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 модуль "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности" | | | | | |
| 1.1. | Введение в программу. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной общественной. Режим дня спортсмена. | 2 | 2 | - | Беседа |
| 1.2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 26 | 2 | 24 | |
| 1.3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 14 | 2 | 12 | |
| Всего | | 42 | 6 | 36 | |
| 2 модуль "Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью" | | | | | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка (Подготовительные упражнения.) | 20 | 2 | 18 | Наблюдение, Тестирование нормативов терминология |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 10 | 2 | 8 | |
| 2.3. | Техническая подготовка (ТП). (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачиснизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки). | 12 | 4 | 8 | |
| Всего | | 42 | 8 | 34 | |
| 3 модуль "Специальная физическая и тактическая подготовка" | | | | | |
| 3.1. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 22 | 2 | 20 | Тестирование Игра по упрощенным правилам |
| 3.2. | Тактическая подготовка (ТП). Тактика подачи. Тактика передач. Тактикаприёмов мяча. | 20 | 4 | 16 | |
| Всего | | 42 | 6 | 36 | |
| Итого: | | 126 | 18 | 108 | |

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи 1-го года обучения:

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры исоревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;

- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
 - Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО МОДУЛЯ

| № п/п | Разделы программы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|---|------------------|----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Введение в программу. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. | 2 | 2 | - | Входящая диагностика, анкетирование Наблюдение, анкетирование |
| | Понятие о гигиене, правила личной и общественной. Режим дня спортсмена. | | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 26 | 2 | 24 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 14 | 2 | 12 | |
| | Всего | 42 | 6 | 36 | |

Задачи 1 модуля:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- освоение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности" (42 час.)

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи 1-го модуля:

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с

правилами игры и соревнований;

- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
 - Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

Теория (2 часа):

Тема 1. Введение в программу. История возникновения и развития волейбола. Тема 2. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.

Тема 3. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Общая физическая подготовка (26 часов)

Теория (2 часа):

Тема 1. Строевые упражнения. Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности.

Тема 2. Ходьба и бег. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств волейболиста. Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Практика (24 часа):

Тема 1. Разучивание строевых упражнений. Выполнение построения в шеренги, колонны. Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами.

Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различные и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 5. Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (пионербол, футбол, баскетбол и др.);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Специальная физическая подготовка (10 часов)

Теория(2 часа):

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения.

Тема 2. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Ознакомление с выполнением специальных упражнений.

Практика(8 часов):

Тема 1. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но с остановками и изменением направления. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг).

Тема 2. Бег приставными шагами, подвижные игры, эстафеты,

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести, прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении, упражнения с отягощениями.

Тема 4. 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).
 - многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой),
 - ведение баскетбольного мяча ударом о площадку,
 - многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену,
 - 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.

Тема 5. Отработка ударного движения нападающих ударов по мячу. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки,

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

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, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Тема 7. Подвижные игры. Специальные эстафеты.

Ожидаемые результаты

В конце 1 модуля учащиеся должны знать:

- правила безопасного поведения во время тренировок;
- историю возникновения и развития волейбола;
- правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.
- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений;
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма;
- основные правила игры в волейбол;
- простейшие технические приемы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО МОДУЛЯ

| № п/п | Разделы программы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка (Подготовительные упражнения.) | 20 | 2 | 18 | Входящая диагностика, анкетирование |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 10 | 2 | 8 | |
| 3 | Техническая подготовка (ТП) | 12 | 4 | 8 | Наблюдение, анкетирование |
| | Всего | 42 | 8 | 34 | |

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре в волейбол.

Задачи 2-го модуля:

- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Повышение общей физической подготовленности;
 - Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Развитие первоначальных навыков игры в волейбол, технических приёмов владения мячом.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

"Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью" (42 ч.)

Общая физическая подготовка (20 часов)

Теория(2 часа): Ознакомление с техникой спортивной ходьбы и бега.

Ознакомление с правилами спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол, и.т.д. Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

Практика(18 часов):

Тема 1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних

действий к другим.

Тема 2. Ходьба и бег. Беговые упражнения. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Тема 4. Подвижные игры. Эстафеты.

Тема 5. Учебная игра в волейбол.

Специальная физическая подготовка (14 часов)

Теория(2 часа):

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения.

Тема 2. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Ознакомление с выполнением специальных упражнений.

Практика(12 часов):

Тема 1. Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения, стоя на гимнастической стенке - одна нога

сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (отстенки не отклоняться).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Тема 2. Упражнения для развития силы: приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Тема 3. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. То же, но без касания мячом стены.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по

лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 5. 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).

Тема 6. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры.

Тема 7. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Тема 8. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Тема 9. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Тема 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Техническая подготовка (12 часов)

Теория(4 часа):

Тема 1. Значение технической подготовки в волейболе. Основы техники игры в волейбол. Понятие отехнике игры.

Тема 2. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Характеристика приемов игры. Анализтехнических приемов в нападении и защите.

Практика(8 часов):

Тема 1. Техника нападения. 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.
- Тема 2. Передачи:
- передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре;
 - над собой - на месте и после перемещения различными способами;
 - с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;
 - в парах;
 - в 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 с подбрасывания партнера.

Тема 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке в прыжке, после перемещения.

Тема 4. Подачи:

- подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);

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

- через сетку, расстояние 6 м, 9 м;

- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Тема 5.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;

- ритм разбега в три шага;

- ударное движение кистью по мячу:

- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;

- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;

- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;

- удар с передачи.

Тема 6. Техника защиты. 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. Тема 7. Прием мяча.

Прием сверху двумя руками:

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

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

- прием нижней прямой подачи. 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. Тема 8. Блокирование:

- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;

- «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;

- ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля учащиеся должны:

- освоить основные комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;

- знать общие основы волейбола;

- освоить основные технические приемы в волейболе;

- ознакомиться с терминологией

- научиться играть в волейбол по упрощенным правилам;

| № п/ п | Разделы программы | Количество часов | | | Формы аттестаци и/ контроля |
|--------------|--|------------------|----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 22 | 2 | 20 | Входящая диагностика, анкетирование Наблюдение, анкетирование |
| 2 | Тактическая подготовка (ТП). Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. | 20 | 4 | 16 | |
| 3 | Всего | 42 | 6 | 36 | |
| | Всего | 42 | 6 | 36 | |

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи 3-го модуля:

- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, технических и тактических знаний, приёмов владения мячом игровой ситуацией.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

"Специальная физическая и тактическая подготовка " (42 часа.)

Специальная физическая подготовка (22 часов)

Теория(2 часа):

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Практика(20 часа):

Тема 1. Упражнения для развития прыгучести. Тема 2. Упражнения для развития силы

Тема 3. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. То же, но без касания мячом стены.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 5. 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).

Тема 6. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 7. 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. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер(с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Тема 8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Тема 9. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски 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. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5- 10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Тема 11. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Тактическая подготовка (20 часов):

Теория(4 часа):

Тема 1. Значение тактической подготовки в волейболе. Основы тактики игры в волейбол. Характеристика приемов игры.

Тема 2. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Практика(16 часов):

Тема 1. Тактика нападения. 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 на точность в зоны - по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Тема 2. Тактика нападения. 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.

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).

Тема 3. Тактика нападения. Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 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.

Тема 4. Тактика защиты. 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;
- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Тема 5. Тактика защиты. Командные действия:

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

Тема 6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Ожидаемые результаты

К концу 3 модуля учащиеся должны:

- владеть комплексами специальных физических упражнений;
- освоить основные технические и тактические приемы в волейболе;
- ознакомиться с терминологией;
- уметь играть по упрощенным правилам;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в

достижении общей цели;

- владеть специальными упражнениями для овладения первоначальными навыками игры;
- развить специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- развить навыки игры в волейбол, технические и тактические знания, приёмы владения мячом игровой ситуацией.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--|--|------------------|-----------|------------|-------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 модуль "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности" | | | | | |
| 1.1. | Введение в программу. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. | 2 | 2 | - | Беседа |
| 1.2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 20 | 2 | 18 | |
| 1.3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 20 | 2 | 18 | |
| Всего | | 42 | 6 | 36 | |
| 2 модуль "Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью" | | | | | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка (Подготовительные упражнения.) | 16 | 2 | 14 | Наблюдение, |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 14 | 2 | 12 | Тестирование |
| 2.3. | Техническая подготовка (ТП). (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачиснизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки). | 12 | 4 | 8 | нормативов терминология |
| Всего | | 42 | 8 | 34 | |
| 3 модуль "Специальная физическая и тактическая подготовка" | | | | | |
| 3.1. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 22 | 2 | 20 | игра по упрощенным правилам |
| 3.2. | Тактическая и тактическая подготовка (ТП). Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. | 20 | 4 | 16 | |
| Всего | | 42 | 6 | 36 | |
| Итого: | | 126 | 20 | 106 | |

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи 2-го года обучения:

- Формирование коллективного взаимодействия.
- Сформировать устойчивые привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.
- Воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Техничко-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.
- Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО МОДУЛЯ

| № п/п | Разделы программы | Количество часов | | | Формы аттестации и/контроля |
|-------|---|------------------|----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Введение в программу. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Правила гигиены личной. Режим дня спортсмена. | 2 | 2 | - | Входящая диагностика, анкетирование Наблюдение, анкетирование |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 20 | 2 | 18 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 20 | 2 | 18 | |
| | Всего | 42 | 6 | 36 | |

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи 1-го модуля:

- Создать каждому ребенку, в соответствии с его индивидуальными задатками, условия для формирования основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.
- Формирование коллективного взаимодействия.
- Сформировать устойчивые привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.
- Воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Повышение общей физической подготовленности.
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ
"Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"(42 ч.)

Теоретическая подготовка.

Теория: 2 часа.

Тема 1. Правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.

Тема 2. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общая физическая подготовка (20 часов)

Теория (2 часа):

Тема 1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта. Изучение правил спортивных игр. Изучение правил подвижных игр и эстафет.

Практика (18 часов):

Тема 1. Разучивание и совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Тема 2. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты).

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища;
- для мышц ног;
- для мышц шеи;
- упражнение с сопротивлением;

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 4. Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, настольный теннис и др.);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория(2 часа):

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты переключения от одних действий к другим.

Тема 2. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Ознакомление с выполнением специальных упражнений.

Практика(18 часов):

Тема 1. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. Бег приставными шагами. Тема 2. Подвижные игры, эстафеты

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести, прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.

Тема 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча:

- многократные броски набивного мяча (1-2 кг),
- 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),
- многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой),
 - многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену,
- броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе,
 - броски мяча снизу одной и двумя руками, Тема 5. Нападающие удары:
 - совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах,
 - многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки,

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- 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, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Тема 7. Подвижные игры, эстафеты.

Ожидаемые результаты

К окончанию 1 модуля учащиеся:

- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений.
- осваивают технику игры, методы обучения.
- осваивают технику приема и передачи мяча, нападающего удара и блокировки.
- приобретают знания о правилах соревнований.
 - готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО МОДУЛЯ

| № п/п | Разделы программы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка (Подготовительные упражнения.) | 16 | 2 | 14 | Входящая диагностика, анкетирование |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 14 | 2 | 12 | |
| 3 | Техническая подготовка (ТП). (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки). | 12 | 4 | 8 | Наблюдение, анкетирование |

| | | | | |
|--------------|-----------|----------|-----------|--|
| Всего | 42 | 8 | 34 | |
|--------------|-----------|----------|-----------|--|

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи 2-го модуля:

- Создать каждому ребенку, в соответствии с его индивидуальными задатками, условия для формирования основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.
- Формирование коллективного взаимодействия.
- Сформировать устойчивые привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.
- Воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

"Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью"(42 ч)

Общая физическая подготовка(16 часов)

Теория(2 часа):

Тема 1. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Акробатические упражнения.

Тема 2. Легкоатлетические упражнения, метательные упражнения.

Практика(14 часов):

Тема 1. Выполнение гимнастических упражнений 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 планку (веревочку).

Тема 2. Акробатические упражнения: группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 3. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 2-3 отрезка по 40м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60м. Эстафетный бег с этапами до40м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500-1000 м.

Тема 4. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Тема 5. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Тема 6. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Тема 7. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Тема 8. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (14 часов)

Теория(2 часа):

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты переключения от одних действий к другим.

Практика(12 часов):

Тема 1. Упражнения для развития прыгучести:

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения, стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Тема 2. Упражнения для развития силы: приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Тема 3. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. То же, но без касания мячом стены.

Тема 4. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Тема 5. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Тема 6. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи 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).

Тема 8. Упражнения с набивным мячом.

Тема 9. Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Тема 10. Упражнения с волейбольными мячами. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Тема 11. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Техническая подготовка и тактическая подготовка(12 часов)

Теория(4 часа):

Тема 1. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Основы тактики игры в волейбол. Совершенствование тактики игры. Единство техники и тактики игры.

Тема 2. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Анализ технических приемов в нападении и защите. Единство техники и тактики игры.

Практика(8 часов):

Тема 1. Техника нападения. 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. Тема 2. Передачи:

- передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре;
- над собой - на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;
- в парах;
- в 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 с подбрасывания партнера.

Тема 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:

- стоя на площадке и в прыжке,
- после перемещения.

Тема 4. Подачи:

- подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);
- в стену, расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
- через сетку, расстояние 6 м, 9 м;
- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Тема 5. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;
- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

Тема 6. Техника защиты. 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. Прием сверху двумя руками:
- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);

- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
 - прием нижней прямой подачи. 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. Тема 7. Блокирование:
 - одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;
 - «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;
 - ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).
- Тема 8. 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.

Ожидаемые результаты

К окончанию 2 модуля учащиеся:

- осваивают комплексы специальных физических упражнений.
- осваивают технику игры, методы обучения.
- осваивают технику приема и передач мяча, нападающего удара и блокировки.
- осваивают тактические действия в волейболе;
- приобретают знания о правилах соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

| № п/п | Разделы программы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка (Подготовительные упражнения.) | 16 | 2 | 14 | Входящая диагностика, анкетирование |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 14 | 2 | 12 | |
| 3 | Техническая подготовка (ТП). (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки). | 12 | 4 | 8 | Наблюдение, анкетирование |

| | | | | |
|--------------|-----------|----------|-----------|--|
| Всего | 42 | 8 | 34 | |
|--------------|-----------|----------|-----------|--|

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи 3-го модуля:

- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости.
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.
- Техничко-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.
- Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

"Физическое и спортивно-техническое совершенствование"(42 часа)

Специальная физическая подготовка(22 часа)

Теория(2 часа):

Тема 1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от

Тема 2. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Практика(20 часов):

Совершенствование специальных упражнений:

Тема 1. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м., бег приставными шагами, специальные эстафеты и подвижные игры.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести:

Тема 3. Упражнения для развития силы: приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Тема 4. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Тема 5. Упражнения на развитие прыгучести:

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. - --

- прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
- прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.
- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема 6. 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).

Тема 7. Упражнения с набивным мячом.

Тема 8. Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Тема 9. Упражнения с волейбольными мячами. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Тема 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Техническая подготовка и тактическая подготовка(20 часа)

Теория(4 часа):

Тема 1. Нападающие удары. Техника и тактика нападения. Тема 2. Техника и тактика защиты.

Практика(16часов):

Тема 1. Техника и тактика нападающих ударов:

- прямой нападающий удар;
- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу:
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

Тема 2. Техника защиты:

- перемещения и стойки
- прием сверху двумя руками:
- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- прием нижней прямой подачи.
 - 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.

Тема 3. Блокирование:

- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;

- «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;

- ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тема 4. Тактика нападения:

- индивидуальные действия,

- 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.

Тема 5. Командные действия в нападении:

- система игры со второй передачи игроком передней линии;

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

Тема 6. Тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 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.

Тема 7. Групповые действия в защите:

- 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;

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

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Тема 8. Командные действия в защите:

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

Тема 9. Интегральная подготовка

Тема 10. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

Задания - игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 3 модуля учащиеся:

- осваивают комплексы специальных физических упражнений;

- самостоятельно планируют пути достижения целей, в том числе альтернативные;

- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;

- приобретают знания о правилах соревнований;

- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям;

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--|---|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 модуль "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности" | | | | | |
| 1.1. | Введение в программу. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. | 2 | 2 | - | Беседа |
| 1.2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 16 | 2 | 14 | |
| 1.3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 24 | 2 | 22 | |
| Всего | | 42 | 6 | 36 | |
| 2 модуль "Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью" | | | | | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка (Подготовительные упражнения.) | 12 | 2 | 10 | Наблюдение, Тестирование нормативов терминология |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 18 | 2 | 16 | |
| 2.3. | Техническая подготовка (ТП). (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачиснизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки). | 12 | 4 | 8 | |
| Всего | | 42 | 8 | 34 | |
| 3 модуль "Специальная физическая и тактическая подготовка" | | | | | |
| 3.1. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 20 | 2 | 18 | игра по упрощенным правилам |
| 3.2. | Тактическая и игровая подготовка | 22 | 4 | 18 | |
| Всего | | 42 | 6 | 36 | |
| Итого: | | 126 | 20 | 106 | |

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи 3 года обучения:

- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости.
 - Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.
 - Создать каждому ребенку, в соответствии с его индивидуальными задатками, условия для формирования основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.
- Формирование коллективного взаимодействия.
 - Научить играть в волейбол по правилам и с использованием технического и тактического арсенала приобретенного в процессе образовательного процесса в объединении «Волейбол».
 - Дать учащимся знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по волейболу.
- Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
 - Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
 - Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
 - Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
- Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
- Многократное выполнение изученных тактических действий.
 - Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
 - Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО МОДУЛЯ

| № п/п | Разделы программы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Введение в программу. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. | 2 | 2 | - | Входящая диагностика, анкетирование Наблюдение, анкетирование |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 16 | 2 | 14 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 24 | 2 | 22 | |
| | Всего | 42 | 6 | 36 | |

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи 1-го модуля:

- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости.
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.
- Создать каждому ребенку, в соответствии с его индивидуальными задатками, условия для формирования основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.
- Формирование коллективного взаимодействия.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

"Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"(42 часа)

Теоретическая подготовка(2 часа)

Тема 1. Последовательность и этапы обучения волейболистов.

Действующие правила игры. Задачи тренировочного процесса. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка(16 часов)

Теория(2 часа):

Тема 1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц и физических качеств волейболистов. Совершенствование техники ходьбы и бега. Правила спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол,н/теннис).

Практика(14 часов):

Тема 1. Совершенствование строевых упражнений. Тема 2. Упражнения для развития силы.

Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тема 4. Упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Упражнения для развития ловкости.

Тема 6. Комбинированные упражнения по круговой системе. Тема 7. Упражнения для развития прыгучести.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Тема 9. Эстафеты без предметов и с мячами.

Тема 10. Подготовительные упражнения. Упражнения с набивными мячами. Тема 11. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Специальная физическая подготовка (24 часа)

Теория(2 часа):

Тема 1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Тема 2. Упражнения с волейбольными мячами.

Практика(22 часа):

Совершенствование специальных упражнений:

Тема 1. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м., бег приставными шагами, специальные эстафеты и подвижные игры.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести:

Тема 3. Упражнения для развития силы: приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Тема 4. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Тема 5. Упражнения на развитие прыгучести:

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. - - -

- прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Тема 7. Упражнения с набивным мячом.

Тема 8. Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Тема 9. Упражнения с волейбольными мячами. Многократные передачи волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Тема 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Ожидаемые результаты

К окончанию 1 модуля учащиеся:

- осваивают комплексы специальных физических упражнений.
- осваивают технику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО МОДУЛЯ

| № п/п | Разделы программы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка (Подготовительные упражнения.) | 12 | 2 | 10 | Наблюдение, анкетирование |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 18 | 2 | 16 | |
| 3 | Техническая подготовка (ТП). | 12 | 4 | 8 | |

| | | | | |
|--------------|-----------|----------|-----------|--|
| <i>Всего</i> | 42 | 8 | 34 | |
|--------------|-----------|----------|-----------|--|

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи 2-го модуля:

- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости.
 - Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.
- Формирование коллективного взаимодействия.
 - Научить играть в волейбол по правилам и с использованием технического и тактического арсенала приобретенного в процессе образовательного процесса в объединении «Волейбол».
- Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
 - Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
 - Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
 - Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

"Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью"(42 ч)

Общая физическая подготовка(12 часов)

Теория(2 часа):

Тема 1. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Тема 2. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Практика(10 часов): Г

Тема 1. Гимнастические упражнения без предметов и с предметами. Тема 2. Акробатические упражнения.

Тема 3. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Тема 4. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Тема 5. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (18 часов)

Теория(2 часа): Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты переключения от одних действий к другим.

Ознакомление с выполнением специальных упражнений.

Практика(16 часов):

Тема 1. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м., бег приставными шагами, специальные эстафеты и подвижные игры.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести:

Тема 3. Упражнения для развития силы: приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Тема 4. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Тема 5. Упражнения на развитие прыгучести:

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. - -
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
- прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.
- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Тема 7. Упражнения с набивным мячом.

Тема 8. Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Тема 9. Упражнения с волейбольными мячами. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность(с набрасывания партнера).

Тема 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Техническая подготовка и тактическая подготовка(12 часов)

Теория(4 часа):

Тема 1. Последовательность и этапы обучения волейболистов.

Тема 2. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.

Тема 3. Задачи тренировочного процесса. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Практика(8 часов):

Тема 1. Техника и тактика нападающих ударов. Тема 2. Техника защиты.

Тема 3. Техника блокирования нападающих ударов: Тема 4. Тактика нападения.

Тема 5. Командные действия в нападении.

Тема 6. Тактика защиты:

Тема 7. Групповые действия в защите:

Тема 8. Командные действия в защите:

Тема 9. Интегральная подготовка

Тема 10. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

Задания игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Ожидаемые результаты

К окончанию 2 модуля учащиеся:

- укрепляют здоровье;
- осваивают комплексы специальных физических упражнений.
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения

- соревнований;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.
 - приобретают знания о правилах соревнований.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

| № п/п | Разделы программы | Количество часов | | | Формы аттестации и/контроля |
|-------|---|------------------|-----------|------------|------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 20 | 2 | 18 | Игра по упрощенным правилам. |
| 2 | Тактическая и игровая подготовка | 22 | 4 | 18 | |
| | Всего | 42 | 6 | 36 | Контрольные тесты |
| | Итого: | 126 | 20 | 106 | |

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи 3-го модуля:

- Формирование коллективного взаимодействия.
- Научить играть в волейбол по правилам и с использованием технического и тактического арсенала приобретенного в процессе образовательного процесса в объединении «Волейбол».
- Дать учащимся знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по волейболу.
- Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
- Многократное выполнение изученных тактических действий.
- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

"Физическое и спортивно-техническое совершенствование"(42 часа)

Специальная физическая подготовка(20 часов)

Теория(2 часа): Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Практика(18 часов):

Совершенствование специальных упражнений. Беговые упражнения.

Тема 1. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м., бег приставными шагами, специальные эстафеты и подвижные игры.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести:

Тема 3. Упражнения для развития силы: приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Тема 4. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Тема 5. Упражнения на развитие прыгучести:

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Тема 7. Упражнения с набивным мячом.

Тема 8. Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Тема 9. Упражнения с волейбольными мячами. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Тема 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Тактическая и игровая подготовка(22 часа)

Теория(4 часа):

Тема 1. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила пляжного волейбола. Установка на игру и разбор результатов.

Тема 2. Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

Практика(18 часов): Тактика нападения:

Тема 1. Обучение и совершенствование индивидуальных действий,

Тема 2. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); Тема 3. Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

Тема 4. Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям ватаке (и наоборот);

Тема 5. Упражнения для развития быстроты перемещений,

Тема 6. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;

Тема 7. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;

Тема 8. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Тактика защиты:

Тема 9. Взаимодействие игроков;

Тема 10. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;

Тема 11. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным отблока;

Тема 12. Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;

Тема 13. Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;

Тема 14. Упражнения для бучения контр-атакующим действиям в волейболе;

Тема 15. Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

Тема 16. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);

Тема 17. Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);

Тема 18. Игровая подготовка:

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.

Ожидаемые результаты

К окончанию 3 модуля учащиеся:

- укрепляют здоровье, развивают специальные физические качества;
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям;
- приобретают умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- приобретают навыки судейской и инструкторской работы.

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка

Список литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2016.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2018.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2018.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. , учебное пособие для педагогов - М., 2016.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 2018.
6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры - М., 2017
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2017
8. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2016
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2018
10. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов - М., 2018.

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ

• Официальные ресурсы образовательного содержания

- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Приложение

Календарный учебный график программы «Волейбол»

| № п/п | Дата проведения занятия | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--|-------------------------|--------------------------|--------------|---|---------------|------------------|---|
| Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» | | | | | | | |
| 1 | 04.09.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Техника безопасности на занятиях. Гигиена спортсмена. Правила игры. Основные понятия. | Лекция | спортивный зал | Беседа/опрос |
| 2 | 06.09.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | ОФП. Техника стоек и перемещений. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 3 | 11.09.2023 | 15.00-16.30 | 2 | СФП. Верхняя передача мяча. | тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 4 | 13.09.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Передача мяча | Тренировка | спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | | | |
|----|------------|-------------|-----|--|------------|--------------------|---|---|
| | | | | двумя руками сверху на месте. | | | контроль умений навыков, наблюдение | и |
| 5 | 18.09.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Передача мяча над собой. | тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение | и |
| 6 | 20.09.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Нижняя прямая подача. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение | и |
| 7 | 25.09.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение | и |
| 8 | 27.09.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение | и |
| 9 | 02.10.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Передача мяча сверху и снизу над собой. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение | и |
| 10 | 04.10.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Передача мяча двумя сверху у стены. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение | и |
| 11 | 09.10.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Нижняя прямая подача в парах. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение | и |
| 12 | 11.10.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | «Пионербол» с элементами волейбола. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение | и |
| 13 | 16.10.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, | и |

| | | | | | | | |
|----|------------|-------------|-----|--|------------|----------------|---|
| | | | | | | | наблюдение |
| 14 | 18.10.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Передача мяча сверху у стены. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 15 | 23.10.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Нижняя прямая подача на точность. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 16 | 25.10.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Пионербол с элементами волейбола. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 17 | 30.10.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Передача мяча сверху через сетку с перемещением. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 18 | 01.11.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Передача мяча сверху в парах. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 19 | 06.11.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 20 | 08.11.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Нижняя и верхняя прямая подача. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 21 | 13.11.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Игра Пионербол с элементами волейбола. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 22 | 15.11.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Прием и передача мяча снизу. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 23 | 20.11.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Нижняя прямая подача по указанным зонам. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |

| | | | | | | | |
|--|------------|-------------|-----|--|-----------------------|----------------|---|
| 24 | 22.11.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Подведение итогов | Контрольные испытания | спортивный зал | Сдача контрольных нормативов |
| Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» | | | | | | | |
| 1 | 27.11.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Вводное занятие. Требования техники безопасности. | Лекция | спортивный зал | Беседа/ опрос |
| 2 | 29.11.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Прием подачи. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 3 | 04.12.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Учебная игра в волейбол. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 4 | 06.12.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 5 | 11.12.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | Тренировка | спортивный зал | Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 6 | 13.12.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Нижняя прямая подача. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 7 | 18.12.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Учебная игра в волейбол | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 8 | 20.12.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Верхняя прямая подача. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, |

| | | | | | | | |
|----|------------|-------------|-----|--|------------|----------------|---|
| | | | | | | | наблюдение |
| 9 | 25.12.2023 | 15.00-16.30 | 2 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 10 | 27.12.2023 | 15.00-16.10 | 1,5 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 11 | 10.01.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Прием мяча с подачи в зону 3. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 12 | 15.01.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Учебная игра волейбол. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 13 | 17.01.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Верхняя и нижняя прямая подача. | Лекция | спортивный зал | Беседа/ опрос |
| 14 | 22.01.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 15 | 24.01.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Прием с подачи в зону 3. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 16 | 29.01.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Учебная игра с заданиями | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 17 | 31.01.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Верхняя прямая планирующая подача. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 18 | 05.02.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, |

| | | | | | | | |
|----|------------|-------------|-----|---|------------------------|----------------|---|
| | | | | | | | наблюдение |
| 19 | 07.02.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 20 | 12.02.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 21 | 14.02.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Нападающий удар по неподвижному мячу. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 22 | 19.02.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Верхняя прямая подача в указанную зону | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 23 | 21.02.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Учебно – тренировочная игра в волейбол | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 24 | 26.02.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Подведение итогов | Контрольные испытания. | спортивный зал | Сдача контрольных нормативов |

Модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-----|---|------------|----------------|---|
| 1 | 28.02.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры в волейбол. | Лекция | спортивный зал | Беседа/ опрос |
| 2 | 04.03.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Тактика первых и вторых передач. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 3 | 06.03.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 4 | 11.03.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Прямой нападающий удар с разбега. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений |

| | | | | | | | |
|----|------------|-------------|-----|--|------------|--------------------|---|
| | | | | | | | навыков, наблюдение |
| 5 | 13.03.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Одиночное блокирование. | тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 6 | 18.03.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Учебно – тренировочная игра | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 7 | 20.03.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 8 | 25.03.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 9 | 27.03.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Учебно – тренировочная игра | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 10 | 01.04.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Групповые тактические действия в нападении. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 11 | 03.04.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 12 | 08.04.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Учебно – тренировочная игра в волейбол | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 13 | 10.04.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 14 | 15.04.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Взаимодействие игрока зоны 3 с | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль |

| | | | | | | | |
|----|------------|-------------|-----|---|------------|----------------|---|
| | | | | игроком зоны 2. | | | умений и навыков, наблюдение |
| 15 | 17.04.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 16 | 22.04.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Система игры в защите «углом вперед». | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 17 | 24.04.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Система игры в защите «углом назад». | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 18 | 29.04.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 19 | 06.05.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданием | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 20 | 08.05.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданием. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 21 | 13.05.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Учебно – тренировочная игра с заданиями. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 22 | 15.05.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Учебно – тренировочная игра с заданием | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 23 | 20.05.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Учебно – тренировочная игра с заданием. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 24 | 22.05.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Игра в волейбол с заданиями. | Тренировка | спортивный зал | Текущий контроль умений и |

| | | | | | | | |
|----|------------|-------------|-----|---------------------------------------|------------|--------------------|---|
| | | | | | | | навыков, наблюдение |
| 25 | 27.05.2024 | 15.00-16.30 | 2 | Учебно – тренировочная игра 2х2 | Тренировка | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |
| 26 | 29.05.2024 | 15.00-16.10 | 1,5 | Подведение итогов. | Сдача норм | спортивн ый зал | Текущий контроль умений навыков, наблюдение |