

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 52
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ШИШКОВА А.В.»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ СШ № 52
имени Героя российской
Федерации Шишкова А.В.
О.Н. Кузьмина
Приказ № 250 от 31.05.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор программы: Аринина Е.В.,
педагог дополнительного образования

Ульяновск,
2023 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на три года обучения и рассчитана на 144 часа в год (2 раза в неделю по 2 часа). Программа предназначена для реализации в образовательных организациях города. Реализуется на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Средняя школа № 52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.» (далее – Школа).

Уровень освоения программы: стартовый, базовый

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ №09-3242 от 18.11.2015
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устав МБОУ СШ № 52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.;
- Положение о проектировании ДООП в образовательной организации;
- Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 24.04.2020. №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

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

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение

предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Разноуровневость достигается путем набора групп разного возраста.

Иновационность программы «Волейбол» заключается в том, что это – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом

обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Отличительная особенность программы заключена в:

-удовлетворении индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявлении, развитии и поддержке талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональной ориентации;

-социализации и адаптации к жизни в обществе;

-формировании общей культуры;

-профилактике асоциального поведения.

Педагогическая целесообразность программы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Адресат программы

Возраст обучающихся – 9-16 лет.

Для детей от 9 до 16 лет естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Возраст 9-16 лет

является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей. При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для детей этого возраста, характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Объем программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, общее количество часов по программе:

- для детей от 9 до 16 лет – 144 часа в год. Всего три года обучения.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Обучение по программе очное, с применением ресурсов электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

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

При дистанционном обучении по программе используется платформа Сферум.

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

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические (беседы, обсуждения, просмотр учебных видеоуроков и т.п.) и практические часы (учебно-тренировочные занятия (элементы ОФП, упражнения на координацию, упражнения с элементами стретчинга, упражнения с инвентарем) и т.п.).

Режим занятий

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-группы формируются для детей от 9 до 12 лет и от 13-16 лет -1 учебный год (всего 144 часа): 2 академических часа 2 раза в неделю (1 академический час =45 минут, 10 мин – перерыв).

Количество обучающихся – 15 человек.

Занятия по данной программе проводятся в объединении в группах постоянного состава с обучающимися одного возраста, одаренными детьми. Набор обучающихся в группы по программе производится в начале учебного

года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

1.2 Цель и задачи.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Виды занятий: беседы (по правилам игры), учебно- тренировочные занятия.

Формы подведения результатов: сдача нормативов, товарищеская

игра, выступление на соревнованиях.

Методы и формы обучения: большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

1.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы

исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей (например, развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы);
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- наблюдательность, ассоциативное мышление, силу воли.

Предметные результаты:

- навыки и умения в освоении командной игры волейбол;
- навыки и умения самостоятельно осуществлять закаливание организма;
- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- сформированы представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать/ понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия командной техники игры в волейбол.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое положение тела, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- использовать полученные умения на практике.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по волейболу.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

Содержание изучаемого курса.

1 год обучения (144 часа).

ТЕОРИЯ

1. Техника безопасности. (2 часа)

Техника безопасности при занятиях спортивными играми

2. Основы здорового образа жизни. (2 часа)

Двигательный режим учащегося, гигиена спортсмена.

3. История Олимпийских игр. (1 час)

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры.

4. Правила игры в волейбол. (2 часа)

5. Общая физическая подготовка. (1 час)

Отличия комплексов по общефизической подготовке по развитию различных физических качеств.

6. Специальные упражнения. (4 часа)

Техника перемещений, прыжков у сетки, падений, самостраховки, передач, подач, приёмов, атакующих ударов, обманных действий, комбинаций.

7. Техника игры в волейбол. (4 часа)

Основы техники перемещений без мяча, поворотов, подач мяча, передач, ударов, приёма мяча, блокирующих действий.

ПРАКТИКА

1. Общая физическая подготовка. (30 часов)

Общеразвивающие упражнения: для мышц туловища, для мышц ног, для мышц рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения общего воздействия. Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление. Упражнения на развитие физических качеств:

- Быстроты (бег с ускорениями, эстафеты, рывки, прыжки, многоскоки)
- Выносливости (бег на средние дистанции, плавание, ролики)
- Координации и ловкости (упражнения на координацию,

жонглирование специальные упражнения на снарядах и тренажёрах и с отягощениями, игры с мячом, упражнения со скакалкой).

- Скоростно-силовых качеств (прыжки на месте и с продвижением, в длину и в высоту, метание теннисных мячей, броски мячей набивных, баскетбольных, жонглирование теннисными мячами).

- Гибкости (упражнения на растяжку, гимнастические упражнения на снарядах, акробатические упражнения – мост, стойка на лопатках, на руках, перевороты, кувырки).

- Силы (силовые упражнения на сопротивление с партнёром и без, со снарядами, с отягощениями и без них, с собственным весом).

2. Специальные упражнения. (23 часа)

Бег с ускорениями и равномерно, челночный бег, прыжки в длину с места и в высоту, многоскоки, метание мяча на дальность и в цель, с места и с разбега; подачи сверху, снизу, с боку; атакующие удары с места, в прыжке, приёмы мяча с подачи, передачи мяча сверху, снизу, сбоку, приёмы мяча от сетки.

3. Техника игры в волейбол. (24 часов)

Упражнения на овладение техники перемещений (с мячом и без мяча), поворотов, передач мяча, подач, ударов, приёмов, перехватов; способы атак первым и вторым темпом; замены.

4. Тактика игры в волейбол. (15 часов)

Тактические действия в нападении и в защите. Тактика командной игры.

5. Игровая тренировка. (30 часов).

Игра в волейбол по правилам, отрабатывая изученные технические и тактические элементы приёмы.

6. Контрольные тесты. (2 часа)

Сдача тестов по развитию физических качеств, и контрольных нормативов.

7. Соревнования. (4 часа)

2 год обучения (144 часа).

ТЕОРИЯ.

1.Техника безопасности. (2 часа)

Техника безопасности при занятиях по спортивным играм.

2.Основы здорового образа жизни. (2 часа)

Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль.

3.Спорт в России. (1 час)

Спортсмены России. Достижения Российских спортсменов на чемпионатах Мира и Олимпийских играх.

4.Правила игры в волейбол. (2 часа)

5.Общая физическая подготовка. (1 час)

Содержание комплексов специальных упражнений по волейболу и развитию различных физических качеств.

6.Специальные упражнения. (3 часа)

Технические приёмы, умения и навыки.

7.Техника игры в волейбол. (4 часа)

Основы техники перемещений с мячом и без мяча, поворотов, подач мяча, передач, ударов, приёма мяча.

8.Тактика игры в волейбол. (1 час)

Основы игры в нападении и защите. Командные действия.

ПРАКТИКА

1.Общая физическая подготовка. (26 часов)

Общеразвивающие упражнения: для мышц туловища, для мышц ног, для мышц рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения общего воздействия. Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление. Упражнения на развитие физических качеств:

-Быстроты (бег с ускорениями, эстафеты, рывки, игры, прыжки)

-Выносливости (бег на средние дистанции, игры, плавание, ролики)

-Координации и ловкости (упражнения на координацию, гимнастические упражнения на снарядах и без них, игры, упражнения со

скакалкой, с мячами, жонглирование)

-Скоростно-силовых качеств (прыжки на месте и с продвижением, в длину и в высоту, метание теннисных мячей, броски мячей набивных, баскетбольных).

-Гибкости (упражнения на растяжку, гимнастические упражнения на снарядах, акробатические упражнения – мост, стойка на лопатках, на руках, перевороты).

-Силы (силовые упражнения на сопротивление с партнёром и без, со снарядами, с отягощениями и без них, с собственным весом).

2.Специальные упражнения. (26 часа)

Бег на короткие, средние, с ускорениями и равномерно. Эстафеты. Кроссовый бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Прыжки в высоту у сетки. Метание на дальность и в цель, с места и с разбега.

3.Техника игры в волейбол. (26 часов)

Упражнения на овладение техники перемещений (с мячом и без мяча), поворотов, передач мяча, подач, ударов, приёмов, перехватов.

4.Тактика игры в волейбол. (16 часов)

Тактические действия в нападении и в защите. Тактика командной игры.

5.Игровая тренировка. (35 часов).

Игра в волейбол по правилам, отрабатывая изученные технические элементы и тактические приёмы.

6.Контрольные тесты. (2 часа)

Сдача тестов по развитию физических качеств, и контрольных нормативов.

7.Соревнования. (6 часов)

3 год обучения (144 часа).

ТЕОРИЯ

1.Техника безопасности. (2 часа)

Техника безопасности при занятиях по спортивным играм.

2. Основы здорового образа жизни. (2 часа)

Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль.

3. Спорт в России. (1 час)

Спортсмены России. Достижения Российских спортсменов на чемпионатах Мира и Олимпийских играх.

4. Правила игры в волейбол. (2 часа)

5. Общая физическая подготовка. (1 час)

Содержание комплексов специальных упражнений по волейболу и развитию различных физических качеств.

6. Специальные упражнения. (3 часа)

Технические приёмы, умения и навыки.

7. Техника игры в волейбол. (4 часа)

Основы техники перемещений с мячом и без мяча, поворотов, подач мяча, передач, ударов, приёма мяча.

8. Тактика игры в волейбол. (1 час)

Основы игры в нападении и защите. Командные действия.

ПРАКТИКА

1. Общая физическая подготовка. (26 часов)

Общеразвивающие упражнения: для мышц туловища, для мышц ног, для мышц рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения общего воздействия. Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление. Упражнения на развитие физических качеств:

-Быстроты (бег с ускорениями, эстафеты, рывки, игры, прыжки)

-Выносливости (бег на средние дистанции, игры, плавание, ролики)

-Координации и ловкости (упражнения на координацию, гимнастические упражнения на снарядах и без них, игры, упражнения со скакалкой, с мячами, жонглирование)

-Скоростно-силовых качеств (прыжки на месте и с продвижением, в длину и в высоту, метание теннисных мячей, броски мячей набивных, баскетбольных).

-Гибкости (упражнения на растяжку, гимнастические упражнения на снарядах, акробатические упражнения – мост, стойка на лопатках, на руках, перевороты).

-Силы (силовые упражнения на сопротивление с партнёром и без, со снарядами, с отягощениями и без них, с собственным весом).

2.Специальные упражнения. (26 часа)

Бег на короткие, средние, с ускорениями и равномерно. Эстафеты. Кроссовый бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Прыжки в высоту у сетки. Метание на дальность и в цель, с места и с разбега.

3.Техника игры в волейбол. (26 часов)

Упражнения на овладение техники перемещений (с мячом и без мяча), поворотов, передач мяча, подач, ударов, приёмов, перехватов.

4.Тактика игры в волейбол. (16 часов)

Тактические действия в нападении и в защите. Тактика командной игры.

5.Игровая тренировка. (35 часов).

Игра в волейбол по правилам, отрабатывая изученные технические элементы и тактические приёмы.

6.Контрольные тесты. (2 часа)

Сдача тестов по развитию физических качеств, и контрольных нормативов.

7.Соревнования. (6 часов)

2.1. Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»
для спортивно-оздоровительной группы 1 год обучения
4 ч/ нед. (36 недель)

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 36

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1.								
1.				Беседа, рассказ, показ	2	Комплектование группы. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	спортивный зал	Наблюдение
2.				комплексное	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. История и пути развития современного волейбола	спортивный зал	Устный опрос
3.				комплексное	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и	спортивный зал	Наблюдение

						эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.		
4.				комплексное	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	спортивный зал	Контрольные испытания тестирование
5.				комплексное	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Теория устный опрос
6.				комплексное	2	Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение мяча в начальные игровые ситуации.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
7.				комплексное	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
8.				комплексное	2	Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение

9.				комплексное	2	Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	спортивный зал	наблюдение
10.				комплексное	2	Введение в начальные игровые ситуации. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
11.				комплексное	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры (перестрелка), (пионербол). Контрольное испытание по общей физической подготовке.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Контрольное тестирование
12.				комплексное	2	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача.	спортивный зал	наблюдение
13.				комплексное	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
14.				комплексное	2	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игры «Перестрелка», «Пионербол»	спортивный зал	наблюдение
15.				комплексное	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение

16.				комплексное	2	Совершенствование передач мяча с верху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Правила соревнования по волейболу.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Наблюдение. тестирование
17.				комплексное	2	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	спортивный зал	наблюдение
18.				комплексное	2	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
19.				комплексное	2	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
20.				комплексное	2	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
21.				комплексное	2	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	спортивный зал	наблюдение
22.				комплексное	2	Передача из зон ..1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону2, 4. Двухсторонняя	спортивный зал (либо спортивная	наблюдение

						игра в волейбол в три касания.	площадка)	
23.				комплексное	2	Контрольное испытание по специальной подготовке. Игры «перестрелка», «пионербол».	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Промежуточное тестирование
24.				комплексное	2	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в три касания.	спортивный зал	наблюдение
25.				комплексное	2	Передачи для начинающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
26.				комплексное	2	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
27.				комплексное	2	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
28.				комплексное	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача	спортивный зал	наблюдение
29.				комплексное	2	Обучению нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи. Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение

						четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.		
30.				комплексное	2	Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
31.				Итоговое занятие	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
32.				Итоговое занятие	2	Контрольное занятие. Промежуточные итоги	спортивный зал	Промежуточное тестирование
Модуль 2								
33.				практическое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
34.				комплексное	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
35.				комплексное	2	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
36.				комплексное	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение

37.				комплексное	2	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
38.				комплексное	2	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
39.				практическое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
40.				комплексное	2	Правила соревнований по волейболу.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
41.				комплексное	2	Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
42.				комплексное	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
43.				комплексное	2	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка. Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение

44.				практическое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
45.				комплексное	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
46.				комплексное	2	Совершенствование верхней передачи, нижней подачи, приема снизу, верхней подачи.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
47.				практическое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
48.				практическое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
49.				комплексное	2	Совершенствование передач, нападающего удара. Верхняя подача по зонам. Обманные удары. Блокирование.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
50.				практическое	2	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
51.				комплексное	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение

						игроков.		
52.				комплексное	2	Совершенствования нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
53.				комплексное	2	Контрольные испытание по специальной подготовке.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
54.				практическое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием. Командные тактические действия в нападении.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
55.				комплексное	2	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
56.				практическое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
57.				комплексное	2	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
58.				комплексное	2	Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
59.				комплексное	2	Верхняя прямая подача в прыжке.	спортивный	наблюдение

						Нападающий удар с собственного подбрасывания.	зал (либо спортивная площадка)	
60.				комплексное	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
61.				комплексное	2	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
62.				комплексное	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
63.				практическое	2	Двухсторонняя игра в волейбол.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
64.				комплексное	2	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
65.				комплексное	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
66.				комплексное	2	Верхняя подача по зонам. Обманные удары. Блокирование	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение

							спортивная площадка)	
67.				комплексное	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
68.				комплексное	2	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	наблюдение
69.				практическое	2	Контрольная испытание по общей физической подготовке.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Зачет по ОФП
70.				практическое	2	Двухсторонняя игра в волейбол.	спортивный зал	тестирование
71.				комплексное	2	Повторение и закрепление нападающего удара. Двойной блок и защита.	спортивный зал	наблюдение
72.				практическое	2	Заключительное занятие. Двухсторонняя игра в волейбол	спортивный зал	Итоговое тестирование
Итого:					144			

2.3 Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» для спортивно-оздоровительной группы 4 ч/ нед. (36 недель)

2 год обучения

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 36

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1.								
1.				Комплексное занятие	2	Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	спортивный зал	Наблюдение
2.				Комплексное занятие	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения	спортивный зал	Наблюдение
3.				Комплексное занятие	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	спортивный зал	Наблюдение
4.				Комплексное занятие	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	спортивный зал	Наблюдение
5.				Комплексное занятие	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	спортивный зал	Наблюдение

6.				Комплексное занятие	2	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	спортивный зал	Промежуточное тестирование
7.				Комплексное занятие	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	спортивный зал	Наблюдение
8.				Комплексное занятие	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	спортивный зал	Наблюдение
9.				Комплексное занятие	2	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	спортивный зал	Контрольные испытания тестирование
10.				Комплексное занятие	2	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	спортивный зал	Наблюдение
11.				Комплексное занятие	2	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	спортивный зал	Наблюдение, тест
12.				Комплексное занятие	2	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	спортивный зал	Наблюдение
13.				Комплексное занятие	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	спортивный зал	Наблюдение
14.				Комплексное занятие	2	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	спортивный зал	Контрольные испытания тестирование
15.				Комплексное занятие	2	Бег с изменением направления из различных и.п.	спортивный зал	Наблюдение

						Челночный бег 3х10м, 5х10м.		
16.				Комплексное занятие	2	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	спортивный зал	Наблюдение
17.				Комплексное занятие	2	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	спортивный зал	Наблюдение
18.				Комплексное занятие	2	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	спортивный зал	Наблюдение
19.				Комплексное занятие	2	Верхняя прямая подача	спортивный зал	Наблюдение
20.				Комплексное занятие	2	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростносиловых качеств.	спортивный зал	Наблюдение
21.				Комплексное занятие	2	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	спортивный зал	Наблюдение
22.				Комплексное занятие	2	Правила игры в волейбол.	спортивный зал	Наблюдение
23.				Комплексное занятие	2	Учебная игра по правилам волейбола.	спортивный зал	Наблюдение
24.				Комплексное занятие	2	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой	спортивный зал	Зачет по ОФП
25.				Комплексное занятие	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	спортивный зал	Наблюдение
26.				Комплексное занятие	2	Развитие общей выносливости. Подвижные игры	спортивный зал	Наблюдение
27.				Комплексное занятие	2	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	спортивный зал	Наблюдение
28.				Комплексное занятие	2	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	спортивный зал	Наблюдение

29.				Комплексное занятие	2	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	спортивный зал	
30.				Комплексное занятие	2	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	спортивный зал	
31.				Комплексное занятие	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	спортивный зал	
32.				Итоговое занятие	2	Контрольное занятие. Промежуточные итоги. Сдача нормативов.	спортивный зал	Промежуточное тестирование
Модуль 2.								
33.				Комплексное занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	спортивный зал	Наблюдение
34.				Комплексное занятие	2	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	спортивный зал	Наблюдение
35.				Комплексное занятие	2	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	спортивный зал	Наблюдение
36.				Комплексное занятие	2	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	спортивный зал	Наблюдение
37.				Комплексное занятие	2	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростносиловых качеств.	спортивный зал	Наблюдение
38.				Комплексное занятие	2	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	спортивный зал	Наблюдение
39.				Комплексное занятие	2	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	спортивный зал	Наблюдение

40.				Комплексное занятие	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»	спортивный зал	Наблюдение
41.				Комплексное занятие	2	Развитие выносливости. Подвижные игры	спортивный зал	Наблюдение
42.				Комплексное занятие	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	спортивный зал	Наблюдение
43.				Комплексное занятие	2	Передачи мяча сверху двумя руками	спортивный зал	Наблюдение
44.				Комплексное занятие	2	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	спортивный зал	Наблюдение
45.				Комплексное занятие	2	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	спортивный зал	Наблюдение
46.				Комплексное занятие	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	спортивный зал	Наблюдение
47.				Комплексное занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	спортивный зал	Наблюдение
48.				Комплексное занятие	2	Развитие выносливости. Подвижные игры.	спортивный зал	Наблюдение
49.				Комплексное занятие	2	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	спортивный зал	Наблюдение
50.				Комплексное занятие	2	Учебная игра с заданием.	спортивный зал	Наблюдение
51.				Комплексное занятие	2	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену –	спортивный зал	Наблюдение

						расстояние 6-9 м, через сетку.		
52.				Комплексное занятие	2	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	спортивный зал	Наблюдение
53.				Комплексное занятие	2	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	спортивный зал	Наблюдение
54.				Комплексное занятие	2	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	спортивный зал	Наблюдение
55.				Комплексное занятие	2	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростносиловых качеств.	спортивный зал	Наблюдение, тест
56.				Комплексное занятие	2	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	спортивный зал	Наблюдение
57.				Комплексное занятие	2	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	спортивный зал	Наблюдение
58.				Комплексное занятие	2	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	спортивный зал	Наблюдение
59.				Комплексное занятие	2	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	спортивный зал	Наблюдение
60.				Комплексное занятие	2	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	спортивный зал	Наблюдение
61.				Комплексное занятие	2	Нападающий удар из зон 4,2, 3.	спортивный зал	Наблюдение

62.				Комплексное занятие	2	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра	спортивный зал	Наблюдение
63.				Комплексное занятие	2	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	спортивный зал	Наблюдение
64.				Комплексное занятие	2	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	спортивный зал	Наблюдение
65.				Комплексное занятие	2	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростносиловых качеств	спортивный зал	Наблюдение
66.				Комплексное занятие	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	спортивный зал	Наблюдение
67.				Комплексное занятие	2	Гигиена, контроль и самоконтроль.	спортивный зал	Наблюдение
68.				Комплексное занятие	2	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	спортивный зал	
69.				Комплексное занятие	2	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	спортивный зал	
70.				Комплексное занятие	2	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу	спортивный зал	Наблюдение
71.				Комплексное занятие	2	Основы техники и тактики игры волейбол.	спортивный зал	Наблюдение

72.				Заключительное занятие.	2	Двухсторонняя игра в волейбол	спортивный зал	Итоговое тестирование
ИТОГО				144 часа				

2.4 Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» для спортивно-оздоровительной группы 4 ч/ нед. (36 недель)

3 год обучения

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 36

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1.								
1.				Комплексное занятие	2	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	спортивный зал	Входное тестирование, опрос
2.				Комплексное занятие	2	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	спортивный зал	Наблюдение
3.				Комплексное занятие	2	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	спортивный зал	Наблюдение
4.				Комплексное занятие	2	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты,	спортивный зал	Наблюдение

						падения.		
5.				Комплексное занятие	2	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	спортивный зал	Наблюдение
6.				Комплексное занятие	2	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	спортивный зал	Наблюдение
7.				Комплексное занятие	2	Прямой нападающий удар.	спортивный зал	Наблюдение
8.				Комплексное занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	спортивный зал	Наблюдение
9.				Комплексное занятие	2	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	спортивный зал	Наблюдение
10.				Комплексное занятие	2	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	спортивный зал	Наблюдение
11.				Комплексное занятие	2	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	спортивный зал	Наблюдение

12.				Комплексное занятие	2	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	спортивный зал	Наблюдение
13.				Комплексное занятие	2	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра	спортивный зал	Наблюдение
14.				Комплексное занятие	2	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	спортивный зал	Наблюдение
15.				Комплексное занятие	2	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	спортивный зал	Наблюдение
16.				Комплексное занятие	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	спортивный зал	Наблюдение
17.				Комплексное занятие	2	Прием мяча с падением, перекатом.	спортивный зал	Наблюдение
18.				Комплексное занятие	2	Перекаты в группировке. Падания.	спортивный зал	Наблюдение
19.				Комплексное занятие	2	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	спортивный зал	Наблюдение
20.				Комплексное занятие	2	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.	спортивный зал	Наблюдение
21.				Комплексное занятие	2	Правила соревнований, их организация и проведение.	спортивный зал	Наблюдение

22.				Комплексное занятие	2	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу	спортивный зал	Наблюдение
23.				Комплексное занятие	2	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	спортивный зал	Наблюдение
24.				Комплексное занятие	2	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой	спортивный зал	Зачет по ОФП
25.				Комплексное занятие	2	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	спортивный зал	Наблюдение
26.				Комплексное занятие	2	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).	спортивный зал	Наблюдение
27.				Комплексное занятие	2	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	спортивный зал	Наблюдение
28.				Комплексное занятие	2	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (приемподача)	спортивный зал	Наблюдение
29.				Комплексное занятие	2	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	спортивный зал	Наблюдение
30.						Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	спортивный зал	Наблюдение

31.				Комплексное занятие	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	спортивный зал	Наблюдение
32.				Контрольное занятие	2	Промежуточные итоги. Тестирование	спортивный зал	тестирование
Модуль 2.								
33.				Комплексное занятие	2	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).	спортивный зал	Наблюдение
34.				Комплексное занятие	2	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	спортивный зал	тестирование
35.				Комплексное занятие	2	Блокирование одиночное	спортивный зал	Наблюдение
36.				Комплексное занятие	2	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	спортивный зал	Наблюдение
37.				Комплексное занятие	2	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	спортивный зал	Наблюдение
38.				Комплексное занятие	2	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).	спортивный зал	Наблюдение

39.				Комплексное занятие	2	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6	спортивный зал	Наблюдение
40.				Комплексное занятие	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч	спортивный зал	Наблюдение
41.				Комплексное занятие	2	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	спортивный зал	Наблюдение
42.				Комплексное занятие	2	Учебная игра с заданием.	спортивный зал	Наблюдение
43.				Комплексное занятие	2	Учебная игра с заданием.	спортивный зал	Наблюдение
44.				Комплексное занятие	2	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	спортивный зал	Наблюдение
45.				Комплексное занятие	2	Многочасное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	спортивный зал	Наблюдение
46.				Комплексное занятие	2	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	спортивный зал	Наблюдение
47.				Комплексное занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	спортивный зал	Наблюдение
48.				Комплексное занятие	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных	спортивный зал	Наблюдение

						действий. Спортивная игра ручной мяч.		
49.				Комплексное занятие	2	Учебная игра с заданием.	спортивный зал	Наблюдение
50.				Комплексное занятие	2	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»	спортивный зал	Наблюдение
51.				Комплексное занятие	2	Многочасное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	спортивный зал	Наблюдение
52.				Комплексное занятие	2	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель».	спортивный зал	Наблюдение
53.				Комплексное занятие	2	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).	спортивный зал	Наблюдение
54.				Комплексное занятие	2	Учебная игра с заданием.	спортивный зал	Наблюдение
55.				Комплексное занятие	2	Учебная игра с заданием.	спортивный зал	Наблюдение
56.				Комплексное занятие	2	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	спортивный зал	Наблюдение
57.				Комплексное занятие	2	Учебная игра с заданием.	спортивный зал	Наблюдение
58.				Комплексное занятие	2	Жестикуляция. Правила проведения соревнований.	спортивный зал	Наблюдение

						Правила игры.		
59.				Комплексное занятие	2	Подача мяча, передачи в парах, над собой.	спортивный зал	Наблюдение
60.				Комплексное занятие	2	Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	спортивный зал	Наблюдение
61.				Комплексное занятие	2	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	спортивный зал	Наблюдение
62.				Комплексное занятие	2	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения	спортивный зал	Наблюдение
63.				Комплексное занятие	2	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	спортивный зал	Наблюдение
64.				Комплексное занятие	2	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	спортивный зал	Наблюдение
65.				Комплексное занятие	2	Прямой нападающий удар.	спортивный зал	Наблюдение
66.				Комплексное занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	спортивный зал	Наблюдение
67.				Комплексное занятие	2	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	спортивный зал	Наблюдение

68.				Комплексное занятие	2	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	спортивный зал	Наблюдение	
69.				Комплексное занятие	2	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	спортивный зал	Наблюдение	
70.				Комплексное занятие	2	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	спортивный зал	Наблюдение	
71.				Комплексное занятие	2	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	спортивный зал	Наблюдение	
72.				Итоговое занятие	2	Заключительное занятие. Двухсторонняя игра в волейбол	спортивный зал	Тестирование	
ИТОГО					144 часа				

2.5 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

-спортивный зал с перечнем оборудования: сетка волейбольная с тросом, волейбольная стойка, мячи волейбольные, гантели от 1 кг. до 5 кг., мячи баскетбольные, набивные мячи от 1кг, секундомер, скамейка гимнастическая, скакалки 2,8м. и 2,5м.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, e-mail, облачные сервисы и т.д.).

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Целью промежуточной аттестации является:

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

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения

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

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков у обучающихся в волейболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в сентябрь-октябрь, итоговая аттестация в конце учебного года по графику апрель-май.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в

форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Вопросы по теоретической подготовке:

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

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

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

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

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

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

по **общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

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

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

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

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

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7

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

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

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных

Для определения первоначального уровня подготовки обучающихся, а

также возможности корректировки скорости прохождения программы проводятся промежуточная и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария: выполнение контрольных нормативов, динамики индивидуального уровня развития и уровня освоения теоретического материала.

Критерии оценки двигательных навыков обучающихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Организационно-педагогические условия.

Организационно – педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- теоретические и групповые практические занятия,
- учебно-тренировочные занятия с группой,
- сформированной с учетом возрастных особенностей,
- учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая. Каникулы для учащихся – согласно учебному плану. Занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель, по 4 часа в неделю.

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу

- **К занятиям допускаются учащиеся:**
 - имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
- **Учащийся должен:**
 - иметь коротко остриженные ногти;
 - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - знать и соблюдать простейшие правила игры;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.
- **Требования безопасности перед началом занятий**

- **Учащийся должен:**
- • переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- • снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- • убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- • под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- • под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- • по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.
- **Требования безопасности во время занятий**
- **При выполнении упражнений в движении учащийся должен:**
- • избегать столкновений с другими учащимися;
- • перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- • исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- • соблюдать интервал и дистанцию;
- • быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

- • по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.
- ***При выполнении передачи учащийся должен:***
- • после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- • при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- • не отбивать мяч ладонями;
- • во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.
- ***При выполнении подачи, нападающего удара учащийся должен:***
- • убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- • соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- • выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- • не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.
- Во время игры учащийся должен:
- • знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- • следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- • производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- • выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- • передавать мяч другой команде передачей под сеткой.
- При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

- ***Во время игры нельзя:***
- • дразнить соперника;
- • заходить на его сторону;
- • касаться сетки руками и виснуть на ней.
- По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.
- **Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях:**
- ***Учащийся должен:***
- • при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- • под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- • организованно покинуть место проведения занятия;
- • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- • вымыть с мылом руки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 53 с.
2. Родионов А.В. Повышение результативности за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / А.В. Родионов, А.А. Гераськин; Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56) – 2009. – 51 с.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
5. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.
6. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ж. Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. – 268 с.
8. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 368 с.
9. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.
10. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов.: / Ю.Д. Железняк,

- Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
11. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
12. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. / Ю.Д. Железняк, Ш В.М.улятьев, Я.С.Вайнбаум,– Омск, 2009.-896 с.
13. Ж-л Мир волейбола: - М.: 10-11, 2011
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.
15. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.
16. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.
- 17./ Книжников А.Н. Основы судейства волейбола / А.Н.Книжников, Н.Н. Книжников: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2006.- 972 с.
18. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» / А.А. Кривошеин - М.: «Просвещение». 2011.-246 с.
19. В.К. Мармор Специальные упражнения волейболиста. / Мармор В.К. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005.-376 с.
20. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007. – 493 с.
21. Нерсесян Л.С. Экспериментальное исследование психологической готовности к спортивной игровой деятельности (На материале волейбола) : автореф канд. пед. наук / Л. С. Нерсесян ; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, 2005. – 279 с.
22. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. учеб. заведений (Гриф) / Ю.Д. Железняк,

Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

23. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных видах спорта. Монография.- М.: СпортАкадемПресс, 2006 . - 376 с.
24. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. / В.Гошек, М. Ванек, Свобода: – Психология и современный спорт. 2008.-100 - 121.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
4. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т В. А. Юрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.
5. Клещёв Ю.Н Юный волейболист. / Ю.Н Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 с.Основы волейбола / О. Чехов Москва. «ФиС» 2009г. – 349 с.

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

1. Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medsport.3dn.ru/> (дата обращения: 10.06.2014).
2. Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/> (дата обращения: 21.06.2014).
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] // Минобразования и науки РФ.[сайт].- М.,2011.- URL (дата обращения: 01.07.2014).
4. Усков В.А. Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков в волейболе // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5 [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/33916> (дата обращения: 04.06.2014).