Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 9
от «07» 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 80
от «07» 09 2023г
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С. Муртазалиев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разно-уровневый

Возрастная категория участников: 11- 15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составители:
Джабаев М.Б.,
Бибиев А.С.,
Мамаев Ш.А.
педагоги ДО

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
008E6619B4FB72547B8086D51CDDAE74B5
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 22.11.2022 до 15.02.2024

г. Грозный – 2023 г.

№	Содержание программы	Стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1.	Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы	4
1.2.	Направленность программы	4
1.3.	Уровень освоения программы	4
1.4.	Актуальность программы	5
1.5.	Отличительные особенности программы	5-7
1.6.	Цель и задачи программы	7
1.7.	Категория учащихся	7-8
1.8.	Сроки реализации и объем программы	8
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	8
1.10	Планируемые результаты и способы их проверки	8-10
1.11.	Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	11-12
Раздел 2. Содержание программы		
2.1.	Учебный (тематический) план	13-15
2.2.	Содержание учебного плана	16-22
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1.	Контрольные испытания	22-26
3.2.	Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы	26-29
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
4.1.	Материально-технические обеспечение программы	29
4.2.	Кадровое обеспечение программы	29
4.3.	Учебно-методическое обеспечение	29-30
	Литература	31
	Приложения: календарный учебный график, учебно-дидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы, план мероприятий по воспитательной работе и др.	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
-Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества

1.3. Уровень освоения программы.

Содержание программы является разноуровневой:

– 1-й год – стартовый (начальный);

– 2-й год – базовый;

– 3-й год – продвинутый (углубленный).

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта, формированию и совершенствованию технико-тактических умений и навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

Спортивная деятельность, в частности занятия волейболом, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, мотивирует на достижение высокого спортивного результата, воспитывает волевые качества, формирует духовно-нравственные ценности.

1.4. Актуальность программы определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Педагогическая целесообразность занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить проблему рационального использования свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основная функция профориентации как социально-педагогической системы – формирование готовности обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей к профессиональному самоопределению в определенной сфере труда с учетом их интересов, склонностей, желаний, психофизических возможностей и потребностей рынка труда. Процесс профессиональной ориентации обучающихся в системе дополнительного образования включает в себя следующие компоненты:

- целевой; - мотивационный; - информационный; - деятельностный; - творческий; - диагностический. Освоив данную программу, учащиеся имеют хорошую возможность стать тренерами, педагогами ДО физкультурно - спортивной направленности.

1.5. Отличительные особенности программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. Базовыми документами, использованными при компоновке содержания дополнительной программы, являются: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М: Советский спорт, 2009. – 112 с.: учебное пособие – Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Лях В. И. Просвещение – М : 2020 – 104 с.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Особенность данной программы для подготовки детей региональным соревнованиям и Всероссийской открытой Спартакиады среди обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленоости (по волейболу). Соревнования проводятся согласно плану мероприятий Центра.

Начальный уровень (Н)

На начальном этапе обучения – учащиеся знакомятся с содержанием игры, её правилами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовленности, как основы для успешности дальнейшего обучения. К концу учебного года осуществляется переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола средствам физического воспитания.

Основные задачи этапа:

– формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта;

– всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

– воспитание черт спортивного характера;

– овладение основами техники игры и основами соревновательной деятельности.

Базовый уровень (Б)

На базовый уровень зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки, участие в соревнованиях.

Основные задачи этапа:

– улучшение состояния здоровья и закаливание;

– устранение недостатков физического развития;

– привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

– обучение основам техники игры в волейбол и широкому кругу двигательных навыков;

– приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– формирование социально-значимых качеств личности;

Углубленный уровень (У)

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из учащихся, прошедших подготовку не менее одного года, выполнивших переводные нормативы по общефизической подготовке.

Основные задачи этапа:

– укрепление здоровья, закаливание;

– устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

– освоение и совершенствование техники игры в волейбол;

– планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;

– формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

– формирование профессионально ориентированной и адаптированной личности;

– воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

– профилактика вредных привычек.

Программы включает: методику и содержание работы по предметной области;

– методические материалы;

– требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

Теоретическая подготовка;

Общефизическая подготовка;

Основные умения и навыки игры в волейбол;

Подвижные и спортивнее игры;

Соревнования.

Основные методы работы: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Волейбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие воспитанников:

– улучшение физических кондиций;

– рост уровня развития физических качеств;

– освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол;

– рост личностного развития ребёнка;

– приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

– умение оценивать свои достижения.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, экзаменационные формы.

Общефизическая подготовка: тестирование.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдения, контрольные задания.

1.6. Цель и задачи программы.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию жизненно важных, а также специфических, присущих спортивным играм, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических двигательных умений и навыков, формированию духовно-нравственных и волевых качеств личности.

Цель программы – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, посредством игры в волейбол.

Основными педагогическими задачами программы являются:

образовательные:

– способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в области физической культуры и осваиваемой спортивной игры;

– изучить основы техники и тактики игры;

– ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать здоровый образ жизни;

развивающие

– способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

– развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

– развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

– содействовать правильному физическому развитию;

– развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

– развивать специальные технические и тактические навыки игры;

– подготовить учащихся к соревновательной деятельности по волейболу;

– содействовать отбору лучших учащихся для занятий в системе дополнительного образования;

воспитательные

– способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы, коллективизма и толерантности, дисциплинированности;

– способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

– способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет);

-воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

1.7. Категория обучающихся

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Возрастная категория обучающихся – учащиеся учреждений общего образования республики в возрасте 11 – 15 лет.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 3 года.

Объем программы – 432 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут с 5-ти минутным перерывом.

Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

1.9. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий

Формы организации занятий.

Основными формами обучения являются:

– групповые занятия;

– индивидуальные занятия;

– игровая (командная) деятельность;

Виды занятий:

теоретические;

практические:

учебно-тренировочные;

инструкторско-методические;

соревнования;

аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

Основными средствами обучения являются:

– физические упражнения общей и специальной физической подготовки;

– подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;

– игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры;.

Методы организации занятий:

– **общепедагогические и специфические методы обучения:** словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы.

Практические методы:

– метод упражнений (методы строго и частично регламентированных упражнений);

– игровой;

– соревновательный;

– круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения структурных элементов или целостного двигательного действия.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Режим занятий.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год)

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год)

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год)

Академический час длится 45 минут.

Продолжительность занятий – 90 минут.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

– понимать задачи, поставленные педагогом;
– знать технологическую последовательность выполнения работы;
– правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

– научиться проявлять творческие способности;
– развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

– учиться работать в коллективе;
– проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражает все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие и воспитание личности обучающихся.

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

– потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
– умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
– спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
– стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение.

После окончания первого года обучения учащийся должен знать:

– расстановку игроков на поле;
– правила перехода игроков по номерам;
– правильность счёт по партиям;

уметь:

– выполнять перемещения и стойки;
– выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
– выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
– выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
– выполнять падения.

После окончания второго года обучения учащийся должен:

знать:

– расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
– классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
– ведение счёта по протоколу;

уметь:

– выполнять перемещения и стойки;
– выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
– выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

– выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

– выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

– выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания третьего года обучения учащийся должен:

знать:

– переход средней линии;

– положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

– обязанности судей;

уметь:

– выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

– выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

– выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

– выполнять верхнюю прямую подачу;

– выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

– выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Проверка качества реализации программы осуществляется на основе анализа результатов выполнения контрольных нормативов и контрольных заданий, участия в соревнованиях и товарищеских играх.

1.6 Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференци-рованных заданий
Начальный	**В области познавательной культуры:** **личностные –** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; **метапредметные –** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; **предметные –** владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. **В области нравственной культуры:** **личностные –** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; **метапредметные –** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности; **предметные –** способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. **В области трудовой культуры:** **личностные –** умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;	Наблюдение, опрос, оценка практической двигательной деятельности по освоении разделов программы; Тестирование, наблюдение, собеседование, педагогический анализ качества выполнения технических приемов игры	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация.	***Предметные*** Владение: полученными знаниями в области физической культуры; основами технических действий ***Метапредметные*** Формирование самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, познавательных,	Дифференцированными заданиями на этапах разноуровневой подготовки являются: тестирование по теоретическомуразделу программы; исходные и заключительные контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности; тестовые задания оценки уровней технической подготовленности обучающихся.

	метапредметные – умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; **предметные –** умение содержать в порядке спортивный инвентарь оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. **В области эстетической культуры:** **личностные –** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; **метапредметные –** формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; **предметные –** культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. **В области коммуникативной культуры:** **личностные –** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; **метапредметные –** находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности; **предметные –** владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. **В области физической культуры:** **личностные –** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; **метапредметные –** владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; **предметные –** умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по			коммуникативных действий. ***Личностные*** Способность к оценке своих поступков и действий других учащихся с точки зрения соблюдения	

	физической культуре.				
Базовый	**В области познавательной культуры:** **личностные –** основы знаний о физической культуре; **метапредметные –** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; **предметные –** знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации. **В области нравственной культуры:** **личностные –** сознательное отношение к занятиям физкультурно-спортивной направленности; **метапредметные –** ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; **предметные –** умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. **В области трудовой культуры:** **личностные –** добросовестное выполнение учебных заданий; **метапредметные –** осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; **предметные –** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, **В области эстетической культуры:** **личностные –** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; **метапредметные –** постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и	Целенаправленное наблюдение, опрос, оценка качества выполнения заданий по разделам программы, Тестирование, наблюдение, собеседование, педагогический анализ выполнения технических приемов игры	Технология оценивания, учебного труда	**Предметные**: Знание программного материала. Владение полученными знаниями, навыками и умениями **Метапредметные** умение вып. работу в команде, умение выслушать друг друга, организация и планир тренировочной работы соблюдения в процессе деятельности и правил безопасности **Личностные**	

	эстетической привлекательностью; **предметные –** умение подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития. **В области коммуникативной культуры:** **личностные –** находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности; **метапредметные –** проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; **предметные –** грамотно пользоваться понятийным аппаратом. **В области физической культуры:** **личностные –** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; **метапредметные –** владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; **предметные –** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.			Развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей. Проявление стремления к самостоятельной работе. Самостоятельная подготовка к состязаниям, стремление к получению высокого результата	
Углублен-ный	**В области познавательной культуры:** **личностные –** владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности; **метапредметные –** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа по совершенство	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация	***Предметные*** Углубленные знания, практические умения и навыки,	

	психических и нравственных качеств; **предметные –** знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. **В области нравственной культуры:** **личностные –** способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; **метапредметные –** ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; **предметные –** способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. **В области трудовой культуры:** личностные – умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; **метапредметные –** умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; **предметные –** обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. **В области эстетической культуры:** **личностные –** формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; **метапредметные –** восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление	ванию техники выполнения приемов игры Логические и проблемные задания; творческие задания; наблюдение педагогический анализ отношения обучающегося к самосовершенствованию		предусмотренные программой; Владение специальной терминологией. ***Метапредметные:*** Способность к постановке задачи и оценке необходимых ресурсов для ее решения. Творческий подход к решению задач, поиск аналогов, анализ существующих решений. **Личностные** Способность к оценке	

	адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия; **предметные –** способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. **В области коммуникативной культуры:** **личностные –** находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности; **метапредметные –** владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; **предметные –** способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. **В области физической культуры:** **личностные –** умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; **метапредметные –** владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой; **предметные –** способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.			своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; Развитая эмпатия.	

Раздел 2. Содержание программы
2.1. Учебный (тематический) план
Учебно-тематический план, 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе:			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практ.	
I	**Основы знаний**	**6**	**4**	**2**	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по основам знаний
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	
II	**Общая физическая подготовка**	**30**	**3**	**27**	Тестирование уровня физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	**Техническая подготовка**	**63**	**9**	**54**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13	
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13	
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
IV	**Тактическая подготовка**	**36**	**8**	**28**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	8	2	6	
V	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**2**	**6**	
	Итоговое занятие	**1**	**1**	**-**	Подв. итогов
Итого часов:		**В течение года**			
		144	**27**	**117**	

Учебно-тематический план, 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практич	
I	**Основы знаний**	**5**	**3**	**2**	Тестирование по основам знаний
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Классификация упражнений	2	2	-	
3	Виды соревнований	2	1	1	
II	**Общая физическая подготовка**	**30**	**4**	**26**	Тестирование уровня общей и специальн. физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	**Специальная физическая подготовка**	**15**	**3**	**12**	
IV	**Техническая подготовка**	**49**	**9**	**40**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13	
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13	
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	15	2	13	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
V	**Тактическая подготовка**	**36**	**8**	**28**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	8	2	6	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	2	2		
VI	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**2**	**6**	
	Итоговое занятие	**1**	1	-	Подв. итогов
Итого часов:		**В течение года**			
		144	**30**	**114**	

Учебно-тематический план, 3 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич.	практич.	
I	**Основы знаний**	**5**	**2**	**3**	Тестирование по основам знаний
1	Вводное занятие	2	1	-1	
2	Классификация упражнений	2	1	-1	
3	Виды соревнований	1	-	1	
II	**Общая физическая подготовка**	**28**	**2**	**26**	Тестирование уровня общей и специальн. физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	9	1	8	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	9	-	9	
III	**Специальная физическая подготовка**	**16**	**2**	**14**	
IV	**Техническая подготовка**	**49**	**9**	**40**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	10	3	7	
2	Действия с мячом	15	2	13	
3.	Техника защиты. Действия без мяча	12	2	10	
4.	Подачи	12	2	10	
V	**Тактическая подготовка**	**10**	**2**	**8**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	**26**	**8**	**18**	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	9	3	6	
4.	Тактика защиты	9	3	6	
VI	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**4**	**4**	
	Итоговое занятие	**2**	**1**	**1**	Подв. итогов
Итого часов:		**В течение года**			
		144	**30**	**114**	

2.2. Содержание учебного плана

Содержание программы, 1 год обучения

I. Основы знаний (6 час)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (60 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (36 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Содержание программы, 2 год обучения

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема 1. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.

Тема 2. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Тема 3. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (20 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

III. Специальная физическая подготовка (36 час)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в

различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20-40 %, выпрыгивание из приседа – 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным 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.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). 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.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

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 в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка (93 часа)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Тактическая подготовка (52 часа)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие.

Техника безопасности во время летних каникул.

Содержание программы, 3-й год обучения

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема 1. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.

Тема 2. Правила волейбола. Положение о соревнованиях.

Тема 3. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка (20 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20-30 м, 3 х 30-40 м, 4 х 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

III. Специальная физическая подготовка (36 часов)

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

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, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы,

«крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка (93 часа)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Тактическая подготовка (52 часа)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на

предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие (1 час).

Техника безопасности во время летних каникул**.**

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Контрольные испытания

1. Общая физическая подготовленность.

1. Бег 1000 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подъем туловища в сед за 30 сек.
4. Бросок набивного мяча 1 кг

Методика выполнение упражнений по ОФП.

1. Бег 1000 метров **–** для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

2. Прыжок в длину с места для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

3. Подъем туловища из положения, лежа за 30 секунд **–** определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнения выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

4. Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя **–** оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

2. Специальная физическая подготовленность.

1. Прыжок вверх с места
2. Бег 20м
3. Передвижения 5 х 6м

Методика выполнение упражнений по СФП.

1. Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находится в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

Вариант: Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок

вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

2. Бег 20м (скоростные качества). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. Передвижения 5х6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения). На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линии. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

Контрольные испытания по ОФП (общая физическая подготовка)

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)			
11	144	135-143	134-128
12	155	154-144	143-135
13	166	164-155	154-148
14	175	174-168	166-160
15	186	180-175	174-168
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)			
11	300	290-200	190
12	320	310-250	240
13	350	340-290	280
14	380	370-300	290
15	400	390-320	300
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.			
11	16	14-15	12-13
12	18	17-16	15-14
13	19	18	17-16
14	21	20-19	18
15	22	21-20	19-20
Бег 1000м. (мин, сек)			
11	6,00	6,01-6,25	6,30
12	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34
13	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54
14	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34
15	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30

Контрольные испытания по СФП (специальная физическая подготовка)

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	Мальчики		

	высокий	средний	низкий
	Бег 20 м (с).		
11	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
12	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7
13	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6
14	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7
15	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3
	Прыжок в высоту с места (см.)		
11	22	18-21	15-18
12	25	22-24	18-20
13	30	30-33	21-25
14	33	27-33	22-26
15	38	33-37	28-32
	Бег *5х6м* (с)		
11	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7
12	5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
13	5,1	5,2-5,6	5,7-6,1
14	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0
15	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6

Контрольные испытания по ТП (техническая подготовка)

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка		
			мальчики		
			высокий	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11 12 13 14	4 7 9 12	2 3 4 5	1 1 2 3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11 12	3 5	1 2	0 1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	2 3	1 2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15	4 6 6	2 3 3	1 2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	3 3	2 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной	15	4	2	1

	передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)				
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	3 4	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	2 3	1 2
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	3 5	2 3
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	2 3	1 2
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	2	1

Тестирование по теоретическим основам спортивной игры «Волейбол»

1. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1964;
б) 1991;
в) 1997;
г) 1995.
2. Какая страна стала Родиной волейбола:
а) Россия;
б) Франция;
в) США;
г) Япония.
3. Кто придумал волейбол как игру:
а) Джордж Майкен;
б) Д.Фрейзер;
в) Джордж Магреган;
г) Уильям Дж. Морган.
4. Что означает слово «волейбол»:
а) удар с лёта и мяч;
б) удар с лёта;
в) мяч;
г) летающий мяч.
5. Размеры волейбольной площадки (м):
а) 18×15;
б) 18х9 ;
в) 17×16;
г) 14×16.
6. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
а) 199;
б) 2,24 м;
в) 2,00;
г) 2,37.
7. Вес волейбольного мяча (г):
а) 280-300;
б) 350;
в) 260-280;
г) 245-300.
8. Нарушение правил в волейболе.
а) фол;
б) касание рукой соперника;
в) касание рукой пола;
г) касание ногой мяча.
9. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
а) 4;
б) 6;
в) 5;
г) 7.
10. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки;
б) из-за лицевой линии;
в) со штрафной линии;

в) из-за боковой линии.

11. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

а) 1;

б) 2 ;

в) 3;

г) 4.

12. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):

а) 2;

б) 5;

в) 4;

г) 3.

13 Как выполняется переход команды на площадке?

а) против часовой;

б) по часовой;

в) по горизонтали;

в) по кругу.

14. Либеро – это…

а) судья;

б) игрок;

в) тренер;

г) помощник тренера.

15. Из 1 зоны игрок переходит в…

а) 7;

б) 4;

в) 6;

г) 5.

16. Что такое «Пайп»?

а) вариант атаки;

б) подача мяча;

в) замена игроков;

г) перерыв.

17. Высота волейбольной сетки для мужчин (см):

а) 2,45 м;

б) 2,43 м;

в) 2,42 м;

г) 2,41 м.

18. Сколько времени даётся на подачу?

а) 7 секунд;

б) 4 секунд;

в) 8 секунд;

г) время не ограничено.

19. Игроки каких зон считаются игроками 1 линии.

а) 1,4,5;

б) 2,6,4;

в) **2,3,4**;

г) 2,5,4.

20. Игроки каких зон считаются игроками 2 линии.

а) 2,3,1;

б) 2,6,5;

в) 1,3,4;

г) 1,6,5.

Таблица оценки результатов в приложении №4

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Для качественной реализации программы необходимы организационно-педагогических условий. Одними из них являются материально-технические условия.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь.

N п/п	Наименование. Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование		
1.	Сетка волейбольная со стойками комплект	2
2.	Мяч волейбольный штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
3.	Мяч теннисный штук	10
4.	Мяч футбольный	5
5.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
6.	Скакалка гимнастическая	20

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая	Практикум: - занятие	- литература по теме;	- скакалки; -гимнастические	контрольные нормативы по

подготовка	- круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- слайды; - карточки с заданием.	скамейки; - гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медицинболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; -видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

Ресурсы сети Интернет

В помощь к самоподготовке http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

Электронные учебники http://www.iqlib.ru/

Периодика

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура в школе
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
4. Физкультура и спорт

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям

1. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст]: учеб. пособие / С.И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2010. – 98 с. – Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.

2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2008. – 42 с.

3. Твой олимпийский учебник [Текст] : учебное пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России ; Родиченко и др. – 24-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, – 2012. – 149 с. : ил.

4. 4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

5. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Издательство «Спорт», издание, – 2015

Литература для педагога

1. Волейбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 c. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65000.html

2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб.пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Книга, 1999. – 317с.

3. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур, Т.А. Колупаева. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65006.html

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 24 c. – 978-5-906839-00-8. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65586.html

Приложение №1

Учебный план занятий учащихся первого года обучения предусматривает общий объем в 144 часа, из которых 6 часов составляют теоретические занятия, 30 – общей физической подготовки, 63 – технической подготовки, 36 – тактической подготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

Принятые условные обозначения: «Н, «С» соответственно означают начало освоения и совершенствование двигательного навыка.

Календарный график учебных занятий учащихся первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04		Теорет.	2	**Вводное занятие.** Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
2	Сентябрь	06		Теорет.	2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	класс (спорт-зал	собесед., опрос
3	Сентябрь	11		Теорет.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.	класс (спорт-зал	собесед., опрос
4	Сентябрь	13		Практ.	2	Физическая подготовка Контрольные испытания..	спортзал	
5	Сентябрь	18		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	

6	Сентябрь	20		Практ.	2	*Физическая подготовка (комбинированная)* Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (Н). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (Н). Перемещения приставными шагами спиной вперед (Н). Двойной шаг назад, вправо, влево (Н).	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят.
7	Сентябрь	25		Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	
8	Сентябрь	27		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
9	Октябрь	02		Практ.	2	*Физическая подготовка.* Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (С). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (С). Перемещения приставными шагами спиной вперед (С). Остановка прыжком (Н).	спортзал	
10	Октябрь	04		Практ.	2	Физическая подготовка. Техника верхнего приема.	спортзал	
11	Октябрь	09				Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
12	Октябрь	11		Практ.	2	*Физическая подготовка.* Двойной шаг назад, вправо, влево (Н). Остановка прыжком (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	
13	Октябрь	16		Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	оценка уровня физподгот
14	Октябрь	18		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
15	Октябрь	23		Практ.	2	Остановка прыжком (С). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	оценка техники двиг деят
16	Октябрь	25		Практ.	2	Физическая подготовка. Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	оценка уровня физподгот
17	Октябрь	30		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
18	Ноябрь	06		Практ.	2	*Физическая подготовка.* Остановка прыжком (С). Прыжки (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	оценка двиг деят
19	Ноябрь	08		Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	

20	Ноябрь	13		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
21	Ноябрь	15		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
22	Ноябрь	20		Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	
23	Ноябрь	22		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
24	Ноябрь	27		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	
25	Ноябрь	29		Практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	
26	Декабрь	04		Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	оценка двигат. деят.
27	Декабрь	06		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.
28	Декабрь	11		Практ.	2	Подача, прием.	спортзал	оценка физподг.
29	Декабрь	13		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
30	Декабрь	18		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
31	Декабрь	20		Практ.	2	Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	оценка двигат. деят.
32	Декабрь	25		Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка физподгот техники двигат.
33	Декабрь	27		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
34	Январь	10		Практ.	2	*Физическая подготовка.* Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	
35	Январь	15		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Выбор места: для выполнения второй	спортзал	

						передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).		деят
36	Январь	17		Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	
37	Январь	22		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
38	Январь	24		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
39	Январь	29		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
40	Январь	31		Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	
41	Февраль	05		Практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	
42	Февраль	07		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
43	Февраль	12		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	
44	Февраль	14		Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка физподгот техники двигат.
45	Февраль	19		Практ.		Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
46	Февраль	21		Практ.	2	*Физическая подготовка.* Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).	спортзал	

47	Февраль	26		Практ.	2	**Физическая подготовка.** Прыжки (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	деят
48	Февраль	28		Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
49	Март	04		Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	
50	Март	06		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят
51	Март	11		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
52	Март	13		Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	физподг.
53	Март	18		Практ.	2	Остановка прыжком (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
54	Март	20		Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н).	спортзал	
55	Март	25		Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
56	Март	27		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	

57	Апрель	01		Практ.	2	Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
58	Апрель	03		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	оценка физподго технич. действ.
59	Апрель	08		Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	физпод г.
60	Апрель	10		Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподго т технич. действ.
61	Апрель	15		Практ.	2	Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),	спортзал	
62	Апрель	17		Практ.	2	Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
63	Апрель	22		Практ.	2	Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С).		
64	Апрель	24		Практ.	2	Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С). Выбор места при приеме нижней и верхней подач (Н).		
65	Апрель	29		Практ.	2	Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).		
66	Май	06		Практ.	2	Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).		
67	Май	08		Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).		
68	Май	13		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	оценка физпод г,техни ч.
69	Май	15		Практ.	2	**Двусторонние игры**	спортзал	

70	Май	20		Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	действ, тестиров
71	Май	22		Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	
72	Май	27			**2**	**Итоговое занятие**	спортзал	

Приложение №2

Учебный план занятий учащихся второго года обучения предусматривает общий объем в 216 часов, из которых 30 часов составляют занятия общей физической подготовки, 36 – специальной физической подготовки. 93 – технической подготовки, 52 – тактической подготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

Принятые условные обозначения: «Н, «С» соответственно означают начало освоения и совершенствование двигательного навыка.

Календарный график учебных занятий учащихся второго года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	04		Теорет.	2	**Вводное занятие.** Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
2.	Сентябрь	06		Теорет.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека.	класс (спорт-зал	собесед., опрос

						Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.		
3.	Сентябрь	11		Практ.	2	Остановка прыжком (С). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н). Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят.
4.	Сентябрь	13		Практ.	2	*Физическая подготовка.* Остановка прыжком (С). Прыжки (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	
5.	Сентябрь	18		Практ.	2	Техника нижнего приема мяча. Закрепление техники верхнего и нижнего приема. Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
6.	Сентябрь	20		Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	
7.	Сентябрь	25		Практ.	2	Контрольные испытания. Физическая подготовка	спортзал	тестиров.
8.	Сентябрь	27		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Техника нижнего приема мяча, защита.Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	оценка техники двиг деят
9.	Октябрь	02		Практ.	2	Физическая подготовка. Контрольные испытания	спортзал	
10.	Октябрь	04		Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	
11.	Октябрь	09		Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	оценка техники
12.	Октябрь	11		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).	спортзал	
13.	Октябрь	16		Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	оценка физподгот
14.	Октябрь	18		Практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	

								техники двигат. деят.
15.	Октябрь	23		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка двигат. деят.
16.	Октябрь	25		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
17.	Октябрь	30		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
18.	Ноябрь	06		Практ.	2	Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	оценка двигат. деят.
19.	Ноябрь	08		Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
20.	Ноябрь	13		Практ.	2	Техника подачи, техника нижнего и верхнего приема.	спортзал	
21.	Ноябрь	15		Практ.	2	*Физическая подготовка.* Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	
22.	Ноябрь	20		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	
23.	Ноябрь	22		Практ.	2	Физическая подготовка. Подача, приём.	спортзал	
24.	Ноябрь	27		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность,	спортзал	оценка физподгот

						прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).		техники двигат. деят
25.	Ноябрь	29		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
26.	Декабрь	04		Практ.	2	Физическая подготовка. Техника подачи, техника нижнего и верхнего приема.	спортзал	
27.	Декабрь	06		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
28.	Декабрь	11		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	
29.	Декабрь	13		Практ.	2	*Физическая подготовка.* Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).	спортзал	
30.	Декабрь	18		Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	
31.	Декабрь	20		Практ.	2	Техника подачи, техника нижнего и верхнего приема.	спортзал	
32.	Декабрь	25		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
33.	Декабрь	27		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Прием мяча сверху двумя	спортзал	оценка

						руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н).		физподгот техники двигат. деят
34.	Январь	10		Практ.	2	Физическая подготовка. Остановка прыжком (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).	спортзал	физподг.
35.	Январь	15		Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н).	спортзал	
36.	Январь	17		Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
37.	Январь	22		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	
38.	Январь	24		Практ.	2	Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
39.	Январь	29		Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподгот технич. действ.
40.	Январь	31		Практ.	2	Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),	спортзал	
41.	Февраль	05		Практ.	2	Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С).	спортзал	оценка технич. действ.

42.	Февраль	07		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	оценка физподг,техник. действ.
43.	Февраль	12		Практ.	2	Двусторонние игры.	спортзал	
44.	Февраль	14		Практ.	2	Физическая подготовка.Контрольные испытания.	спортзал	
45.	Февраль	19		Практ.	2	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры) (С).	спортзал	
46.	Февраль	21		Практ.	2	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению (Н). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (Н).	спортзал	оценка качествавыполн технич. приемов игры
47.	Февраль	26		Практ.	2	Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоны 4 и 2) (С). Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 (С).	спортзал	
48.	Февраль	28		Практ.	2	Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (Н).	спортзал	
49.	Март	04		Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),	спортзал	
50.	Март	06		Практ.	2	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (Н). Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (С). Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (Н).	спортзал	
51.	Март	11		Практ.	2	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры) (С).	спортзал	
52.	Март	13			2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх) (Н).	спортзал	оценка качествавыполн
53.	Март	18		Практ.	2	Прием нижней и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону	спортзал	

						передачи (С). Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (С).		технич. приемов игры
54.	Март	20		Практ.	2	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (Н). Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (Н).	спортзал	
55.	Март	25		Практ.	2	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи (Н).	спортзал	
56.	Март	27		Практ.	2	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (С).	спортзал	
57.	Апрель	01		Практ.	2	Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (С). Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи (Н).	спортзал	
58.	Апрель	03		Практ.	2	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры) (С).	спортзал	
59.	Апрель	08		Практ.	2	Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (С). Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи (С).	спортзал	
60.	Апрель	10		Практ.	2	Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину (С). Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной (Н).	спортзал	
61.	Апрель	15		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий (Н)	спортзал	

62.	Апрель	17		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (С). Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной (С). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча (Н).	спортзал	оценка физподг,качествавыполн технич. приемов игры
63.	Апрель	22		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх) (Н). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (С). Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (Н).	спортзал	
64.	Апрель	24		Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	
65.	Апрель	29		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (Н). Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподг,качествавыполн технич. приемов игры
66.	Май	06		Практ.	2	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (Н). ***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий (С).	спортзал	
67.	Май	08		Практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),	спортзал	
68.	Май	13		Практ.	2	Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину (Н). Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 (Н).	спортзал	
69.	Май	15		Практ.	2	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими	спортзал	оценка

						приемами (С). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (С).		физподг,качествавыполн технич. приемов игры
70.	Май	20		Практ.	2	Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоны 4 и 2) (С). Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (С). Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (С). Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной (С).	спортзал	
71.	Май	22		Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	
72.	Май	27			2	**Итоговое занятие. Двусторонние игры**	спортзал	

Приложение №3

Учебный план занятий учащихся третьего года обучения предусматривает общий объем в 216 часов, из которых 30 часов составляют занятия общей физической подготовки, 36 – специальной физической подготовки. 93 – технической подготовки, 52 – тактической подготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

Принятые условные обозначения: «Н, «С» соответственно означают начало освоения и совершенствование двигательного навыка.

Календарный график учебных занятий учащихся третьего года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место про-ведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.				Теорет.	2	**Вводное занятие.** Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
2.				Теорет.	2	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.	класс (спорт-зал	собесед., опрос
3.				Теорет.	2	Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.	класс (спорт-зал	собесед., опрос
4.				Практ.	2	**Физическая подготовка.** Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (Н). Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (Н).	спортзал	оценка физподгот
5.				Практ.	2	Физическая подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (Н). Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (Н).	спортзал	оценка уровня физподгот

6.				Практ.	2	Физическая подготовка. Выбор места: для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки) (Н),	спортзал	техники выполн. двиг деят.
7.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н).	спортзал	
8.				Практ.	2	Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки) (С),	спортзал	
9.				Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н). Прием мяча снизу двумя руками нападающего удара (стоя на подставке) (Н).	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят
10.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2, с игроками зон 3 и 4, игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	
11.				Практ.	2	Физическая подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н). Прием мяча снизу двумя руками нападающего удара (стоя на подставке) (Н).	спортзал	
12.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н).	спортзал	оценка физподг. техники выполн технич приемов игры
13.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Выбор места при приеме верхней прямой подачи (Н).	спортзал	
14.				Практ.	2	Физическая подготовка. Вторая передача из зоны 3 игрокам зоны 2 и 4 (чередование) (Н).	спортзал	
15.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетание этих действий сетки, стоя спиной в направлении передач (Н). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (Н).	спортзал	
16.				Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н).	спортзал	
17.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие	спортзал	

						игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (Н).		
18.				Практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (Н). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи, при приеме передач – для нападающего удара) (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
19.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (С).	спортзал	
20.				Практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (С). Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н).	спортзал	
22.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н).	спортзал	
23.				Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	оценка физподгот техники выполн. игровых приемов
24.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Выбор места для нападающего удара прямого более слабой рукой, с переводом – более сильной (Н).	спортзал	
25.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетание этих действий сетки, стоя спиной в направлении передач (Н). Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
26.				Практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (С). Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н). Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (Н).	спортзал	

27.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С).	спортзал	
28.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н). Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н).	спортзал	
29.				Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (С). Выбор места для нападающего удара прямого более слабой рукой, с переводом – более сильной (Н).	спортзал	
30.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
31.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (С). Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетание этих действий сетки, стоя спиной в направлении передач (Н).	спортзал	
32.				Практ.	2	Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме верхних подач, при второй передаче через игроков зон 3 и 2 (Н).	спортзал	
33.				Практ.		Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
34.				Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
35.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Выбор места для нападающего удара прямого более слабой рукой, с переводом – более сильной (С).	спортзал	
36.				Практ.	2	Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме верхних подач, при второй передаче через игроков зон 3 и 2 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники выполн. игровых
37.				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н).	спортзал	
38				Практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и	спортзал	

						средних по расстоянию передач) (Н).). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).		приемов
39				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
40				Практ.	2	Физическая подготовка. Вторая передача: из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование) (Н). Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (Н).	спортзал	
41				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С).). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	оценка физподгот техники выполн. игровых приемов
42				Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (Н).	спортзал	
43				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).	спортзал	
44				Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	оценка физподгот техники выполн. игровых приемов
45				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
46				Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (Н).	спортзал	
47				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).	спортзал	оценка физподг, технич. действ.
48				Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
49				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
50				Практ.	**2**	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Расположение	спортзал	оценка

						игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).		физподг
51				Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
52				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
53				Практ.	2	Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).	спортзал	оценка качества выполн технич. приемов игры
54				Практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
55				Практ.	2	Физическая подготовка. Система игры со второй передачи через игрока передней линии (после приема верхних подач): вторая передача через игрока зоны 3 (Н).	спортзал	
56				Практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (С).	спортзал	
57				Практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (С). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (С).	спортзал	
58				Практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (С). Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (С).	спортзал	оценка качества выполн технич. приемов игры
59				Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Взаимодействие игроков передней линии при второй	спортзал	

						передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2, с игроками зон 3 и 4, игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 (С).		
60				Практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2, с игроками зон 3 и 4, игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 (С). Расположение игроков при приеме верхних подач, при второй передаче через игроков зон 3 и 2 (С).	спортзал	
61				Практ.	2	Физическая подготовка. Система игры со второй передачи через игрока передней линии (после приема верхних подач): вторая передача через игрока зоны 2 (Н). Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (С).	спортзал	
62				Практ.	2	Физическая подготовка. Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (С).	спортзал	
63				Практ.	2	Физическая подготовка. Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Вторая передача из зоны 3 игрокам зоны 2 и 4 (чередование) (С). Выбор места при блокировании (Н).	спортзал	
64				Практ.	2	Физическая подготовка. Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Выбор места при блокировании (Н).	спортзал	оценка физподг,
65				Практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика	спортзал	
66				Практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). Вторая передача: из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование) (С). Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Выбор места при блокировании (С).	спортзал	оценка технич. приемов игры
67				Практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и	спортзал	оценка

						средних по расстоянию передач) (С). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи, при приеме передач – для нападающего удара) (Н).		физподг, качества выполн технич. приемов игры
68				Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (С).	спортзал	
69				Практ.	2	Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Выбор места при приеме верхней прямой подачи (С).	спортзал	
70				Практ.	2	Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч (после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих) (Н).	спортзал	
71				Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	
72					2	**Итоговое занятие. Двусторонние игры**	спортзал	

Протокол результатов тестирования обучающихся
ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»
за 2023-2024 учебный год

№ п/п	Ф.И.О.	Результат тестирования (количество баллов)	Низкий	Средний	Высокий

Педагог _____ _____

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература

1 Аслаханов С.-А.М. Волейбол: Примерная рабочая программа учебно-тренировочны занятий групп начальной подготовки (второй год обучения) / С.-А.М. Аслаханов Махачкала: Алеф, 2018. – 132 с.

2 Аслаханов С.-А.М. Волейбол: Примерная рабочая программа учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочных групп (четвертый год обучения) / С.-А.М. Аслаханов – Махачкала: Алеф, 2018. – 160 с.

3 Аслаханов С.-А.М. Волейбол: Примерная рабочая программа учебно-тренировочных занятий группы спортивного совершенствования (третий год обучения) / С.-А.М. Аслаханов – Махачкала: Алеф, 2018. – 152 с.

4 Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студентов высш. Учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, в.п. Савин и др. – М.: Изд. Центр «Академия» – 2004. – 400 с.

5 2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д, Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

6 Беляев А.В. Волейбол: учеб. Пособие для вузов /А.В. Беляев, М.В. Савина 4-е изд. – М.,ТВТ-Дивизион,2009. – С.281-299

Дополнительная литература

1 Платонов В.Н.. Теория и методика спортивной тренировки/Платонов-Киев: Выша школа. Головное изд-во, 1984. – С.280-298

2 Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб для ин-тов физ.культ. – М., 1988

3 Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ.культуры /Под ред. Матвеева Л.П. – М.,1991.-С.145-154.

4 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. Высш. учебн. заведений. – М.: Издат. Центр «Академия»,2002. – С.377-394.

5 Теория и методика физического воспитания/Под ред. Б.А. Ашмарина, ФиС – М.1990. – С. 183-187.

6 Джаубаев Ю.А. Теория спортивной тренировки: учебное пособие / Ю.А.Джаубаев. – Карачаевск. КЧГУ, – 2003. – 140с.

7 Хакунов Н.Х. Физическая культура в системе образования. – М.: Советский спорт,1994.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1 Методическое пособие по написанию курсовых и контрольных работ по Теории физической культуры и спорта http://lib.sportedu.ru/

5 В помощь к самоподготовке http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

6 Электронный учебник Еркомайшвили И.В. «Основы физической культуры и спорта» http://window.edu.ru/window/library?p_rid=28646

7 Электронные учебники http://www.iqlib.ru/

8 Учебный мультимедиа комплекс по основам физического воспитания в вузе http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

Приложение №4

Таблица оценки результатов обучающихся по волейболу
ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма» за 2023-2024 учебный год

№ п/п	Ф.И.О.	***Общая физическая подготовленность***								Оценка результатов			***Специальная физическая подготовленность***						Оценка результатов		
		Бег на 1000 м (мин, с)		Прыжок в длину с места (см)		Поднимание туловища из положения лежа		Бросок набивного мяча 1 кг		Низкий	Средний	Высокий	Бег на 20 м (с)		Бег 5*6 (с)		Прыжок вверх с места (см)		3 Низкий	4 Средний	5 Высокий
		Рез-т		**Рез-т**		**Рез-т**		**Рез-т**					**Рез-т**		**Рез-т**		**Рез-т**				

Педагог _____ _____

Приложение

План
воспитательной работы

План воспитательной работы строится с учетом Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р), Плана мероприятий по ее реализации в 2021-2025 гг. (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-р), Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400) и Единой концепции духовно-нравственного воспитания и развития подрастающего поколения Чеченской Республики.

Цель воспитания обучающихся в организации дополнительного образования на 2023-2024 учебный год: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся в организации дополнительного образования:

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний; достижение личностных результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ;
- воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

Личностные результаты освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

№ п/п	Наименование мероприятий	Вид документа	Контингент	Сроки проведения	Ответственные
1. Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)					
1.1	Беседа «Воспитание детей – воспитание нации»	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	26-27.09.2023 г.	Педагоги ДО
1.2	Беседы, посвященные Дню рождения пророка Мухаммада (с.а.в.)	Методическая разработка беседы; Справка о проведенной беседе	обучающиеся и педагоги	02-07.10.2023 г.	Педагоги ДО
1.3	Беседа «День почитания шейха Эвлия - устаза Кунта-Хаджи Кишиева»	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	25-29.12.2023 г.	Педагоги ДО
1.4	Беседа на тему: «Шен мохк а, шен къам а дезар»	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	14.02.2024 г.	Педагоги ДО
1.5	Беседа на тему «8 марта – Международный женский день»	Методическая разработка беседы; Справка о проведенной беседе	обучающиеся и педагоги	05-07.03.2024 г.	Педагоги ДО
1.6	Круглый стол: «Духовные традиции чеченской семьи, семейные традиции чеченцев», приуроченный к Международному дню семьи.	Методическая разработка; Справка о проведенном круглом столе	обучающиеся	14.05.2024 г.	Педагоги ДО
2. Гражданско-патриотическое воспитание					
2.1	Круглый стол «Коррупция – правовая проблема»	Справка о проведенном круглом столе	обучающиеся	07-08.12.2023 г.	Педагоги ДО
2.2	Беседа на тему «День памяти жертв Холокоста»	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	28.01.2024 г.	Педагоги ДО
2.3	Беседа «Защитники Отечества», приуроченная ко Дню защитника Отечества	Методическая разработка беседы, положение	обучающиеся	19-22.02.2024 г.	Педагоги ДО
2.4	Беседа на тему: «Конституция – гарант нашего будущего», посвящённая Дню Конституции Чеченской Республики	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся и педагоги	19-22.03.2024 г.	Педагоги ДО
2.5	Беседа «Ваша Победа в наших сердцах!», приуроченная ко Дню Победы	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	1-9.05.2024 г.	Педагоги ДО

2.6	Беседа «Память пылающих лет…», приуроченная ко Дню памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	22.06.2024 г.	Педагоги ДО
3. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма					
3.1	Беседа «Как вести себя на водных объектах в зимний период».	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	23-26.12.2023 г.	Педагоги ДО
3.2	Информационная беседа «Ответственность за нарушение ПДД».	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	28-29.03.2024 г.	Педагоги ДО
3.3	Беседы по объединениям «Как вести себя на водных объектах в летний период»	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	18-22.05.2024 г.	Педагоги ДО
4. Работа по профилактике правонарушений и безнадзорности					
4.1	Беседы с приглашением представителей правоохранительных органов и комитета по антитеррору	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	В течение года	Педагоги ДО
4.2	Профилактическая беседа «Экстремизм и терроризм – угроза всего человечества»	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	02-06.10.2023 г.	Педагоги ДО
4.3	Беседы и открытые занятия «Правонарушения среди подростков»	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	15.12.2023 г.	Педагоги ДО
4.4	Беседа по профилактике и борьбе с употреблением наркотиков, пьянством, алкоголизмом и табакокурением	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	30.01.2024 г.	Педагоги ДО
4.5	Беседы «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом», «Способы саморегуляции эмоционального состояния»	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	06-07.02.2024 г.	Педагоги ДО
4.6	Беседа по профилактике токсикомании, наркомании, злоупотребления алкоголем и психоактивными веществами, защите прав несовершеннолетних и др. актуальным вопросам	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	В течение года	Педагоги ДО
4.7	Беседа на темы: - «Территория мрака»; «Здоровая Россия - общее дело»	Методическая разработка; Справка о проведенной беседе	обучающиеся	13-14.05.2024 г.	Педагоги ДО
5. Трудовое воспитание					
5.1	Уборка территории учреждения. Подготовка к	Справка	обучающиеся	Август 2023 г.	Педагоги ДО

	новому учебному году		и педагоги		
5.2	Операция «Уют». Озеленение учебных кабинетов	Справка	обучающиеся и педагоги	Сентябрь 2023 г.	Педагоги ДО
5.3	Подготовка к весне - очистка прилегающего парка от опавшей листвы, побелка деревьев	Справка	обучающиеся и педагоги	Март 2024 г.	Педагоги ДО
5.4	«Чистота-залог здоровья» - экологический месячник по уборке территории организации, посадке кустарников, деревьев, цветов.	Справка	обучающиеся и педагоги	Апрель 2024 г.	Педагоги ДО
6. Взаимодействие с родителями					
6.1	Родительское собрание «Как воспитать ребёнка успешным»	Протокол	обучающиеся и их родители	Сентябрь 2023 г.	Педагоги ДО
6.2	Родительское собрание по итогам первого полугодия: Анонимное анкетирование «Удовлетворённость родителей дополнительным образованием»	Протокол, анкеты	обучающиеся и их родители	Декабрь 2023 г.	Педагоги ДО
6.3	Родительское собрание по итогам 2023-2024 учебного года. Организация отдыха и оздоровление детей в летний каникулярный период	Протокол	обучающиеся и их родители	Май 2024 г.	Педагоги ДО
7. Физическое воспитание					
7.1	Соревнования по настольному теннису, приуроченные ко Дню народного единства	Справка об участии	обучающиеся	Ноябрь 2023 г.	Педагоги ДО
7.2	Соревнования по баскетболу, приуроченные ко Дню Конституции Российской Федерации	Справка об участии	обучающиеся	Декабрь 2023 г.	Педагоги ДО
7.3.	Соревнования по волейболу, приуроченные ко Дню Конституции Чеченской Республики	Справка об участии	обучающиеся	Март 2024 г.	Педагоги ДО
7.4	Соревнования по мини-футболу приуроченные ко Дню Победы	Справка об участии	обучающиеся	Май 2024 г.	Педагоги ДО
7.5	Всероссийская открытая летняя Спартакиада среди обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности	Справка об участии	обучающиеся	Май-июнь 2024 г.	Педагоги ДО

7.6	Всероссийский конкурс профессионального мастерства среди педагогических работников, осуществляющих обучение детей по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта	Справка об участии	педагоги	Апрель 2024 г.	Педагоги ДО
8. Туристско-краеведческое воспитание					
8.1	Региональный этап Всероссийского туристского слета педагогов	Справка об участии	педагоги	14-20 августа 2023 года	Педагоги ДО
8.2	*Региональный этап Всероссийского конкурса школьных музеев Российской Федерации в 2023 году*	Справка об участии	обучающиеся	До 30 сентября 2023 года	Педагоги ДО
8.3	Всемирный день туризма (водный поход, велопоход, пешеходный поход)	Справка об участии	обучающиеся и педагоги	27.09.2023 г.	Педагоги ДО
8.4	Региональный этап Всероссийского конкурса обучающихся на знание государственных и региональных символов и атрибутов Российской Федерации	Справка об участии	обучающиеся	18-30.09.2023 г.	Педагоги ДО
8.5.	Республиканские соревнования по спортивному велоориентированию, посвящённые 71-летию Президента Российской Федерации В.В. Путина	Справка об участии	обучающиеся и педагоги	07.10.2023 г.	Педагоги ДО
8.6	Региональный этап Всероссийского конкурса «Отечество: история, культура, природа, этнос»	Справка об участии	обучающиеся и педагоги	Ноябрь-декабрь 2023 г.	Педагоги ДО
8.7	Республиканские соревнования по горному туризму «Горная вершина», приуроченные ко Дню Конституции РФ	Справка об участии	обучающиеся	12.12.2023 г.	Педагоги ДО
8.8	Военно-спортивные соревнования «Служу России», приуроченные ко Дню Защитника Отечества	Справка об участии	обучающиеся	До 24.02.2024 г.	Педагоги ДО
8.9	Республиканские соревнования по пешеходному туризму с элементами спортивного ориентирования	Справка об участии	обучающиеся	Март 2024 г.	Педагоги ДО

8.10	Региональный этап Всероссийских соревнований «Школа безопасности»	Справка об участии	обучающиеся	Апрель 2024 г.	Педагоги ДО
8.11	Автопробег «Дорогой Подвига и Славы», посвященный 77-ой годовщине Победы в Великой Отечественной войне	Справка об участии	обучающиеся	Май 2024 г.	Педагоги ДО
8.12	Соревнования по спортивному туризму «Родины верные сыны»	Справка об участии	обучающиеся	До 10 мая 2024 г.	Педагоги ДО
8.13	Республиканский слёт юных туристов, приуроченный к 73-й годовщине со дня рождения Первого Президента Чеченской Республики, Героя России Ахмат-Хаджи Кадырова	Справка об участии	обучающиеся и педагоги	Июль 2024 г.	Педагоги ДО