АДМИНИСТРАЦИЯ ВАГАЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВАГАЙСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_МАУДО «ВЦСТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

ул. Подгорная, 11 с.Вагай ,Вагайский район, Тюменская область, 626240

 тел.(факс) (34539) 23-2-72

dopobrazovanie\_vagai@mail.ru

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседаниипедагогического советапротокол № 2«24» июля 2023 г. | «Утверждаю»:Директор МАУ ДО «ВЦСТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тунгулин М.Ю.«25» июля 2023 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

физкультурно - спортивной направленности

**«Волейбол»**

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

Возраст обучающихся: 9-18 дет

Срок реализации программы: 8 лет

Количество учебных недель в год: 36

Всего академических часов год: 144, 216, 288

Количество часов в неделю: 4,6, 8

|  |  |
| --- | --- |
|  | Педагоги: Богданова М.В.Карелин М.А.Банников И.Н.Метёлкин В.Ф.Юсупов Р.Н.Трушников В.В. |

с. Вагай, 2023

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

Пояснительная записка………………………………………………………………...……… 3

1. Календарный учебный график……………………………………………………...…..7
2. Учебный план…………………………………………………………………………….7
3. Календарно- тематическое планирование……..……………………………………..13

 3.1 Календарно – тематическое планирование с применением дистанционных образовательных технологий...................................................................................29

1. Методические материалы……………………………………………………………...35

4.1 Методическое обеспечение программы…………………………………………..36

 4.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы………..37

1. Оценочные материалы…………………………………………………………………38

5.1Формыа аттестации(контроля).................................................................................38

Список литературы и интернет -ресурсов……………………………………………......41

Приложения…………………………………………………………………………….......43

**Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 9-18 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/doclist/57/1/0/0/273-фз%20об%20образовании:0) Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/12181695/paragraph/1/doclist/421/1/0/0/Федеральный%20закон%20от%2029%20декабря%202010%20г.%20№%20436-ФЗ:0) Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 №152 «О персональных данных»;
5. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/179146/paragraph/20340/doclist/422/1/0/0/от%2024%20июля%201998%20г.%20№%20124-ФЗ:0) Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
6. [Постановление](https://internet.garant.ru/#/document/75093644/paragraph/1/doclist/442/1/0/0/от%2028%20сентября%202020%20г.%20№%2028:0) главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. [Распоряжение](https://internet.garant.ru/#/document/403809682/paragraph/1/doclist/459/1/0/0/от%2031%20марта%202022%20г.%20№%20678-р:0) Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
8. [Распоряжение](https://internet.garant.ru/#/document/71057260/paragraph/1:0) Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства РФ от 28 апреля 2023 г. № 1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации»
10. Распоряжение Минпросвещения России от 18.05.2020 № Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные образовательные программы современных цифровых технологий».
11. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/405345425/paragraph/1/doclist/2226/1/0/0/Приказ%20Министерства%20просвещения%20РФ%20от%2027%20июля%202022%20г.%20№%20629:0) Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
12. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/73178052/paragraph/1/doclist/453/1/0/0/от%2003%20сентября%202019%20г.%20№%20467:0) Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/71770012/paragraph/1/doclist/248/1/0/0/России%20от%2023%20августа%202017%20г.%20№%20816:0) Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
14. [Письмо](http://internet.garant.ru/document/redirect/71274844/0) Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

**Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы**.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

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

**Актуальность программы**обусловлена тем, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо проводить на всем протяжении жизни и обучения населения страны. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

 **Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно- силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

**Особенности организации образовательного процесса**

Возраст детей, участвующих в реализации программы, комплектование групп при очной форме освоения программы:

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 9 до 18 лет. Минимальная численность обучающихся детей в группах - 12-15 человек;

Максимальная численность обучающихся детей в группах - 20 человек.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Количество занятий в неделю –1. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 минутный перерыв, во время которого помочь ребенку выполнить несложные упражнения – физминутку, обсудить прошедшее занятие, выполняемые задания.

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Программа рассчитана на 8 лет обучения. Первый и второй этапы обучения (этап спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки «Стартовый уровень» и спортивно-оздоровительной специализации «Базовый уровень») даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа третьего этапа обучения акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке «Продвинутый уровень».

*Настоящая программа по волейболу предусматривает несколько уровней обучения:*

**Стартовый уровень программы:**  1 – года обучения.

На стартовом уровне обучения подростки получат основные знания по истории избранного вида спорта, технике игры в волейбол, основным тактическим приемам в холе игры в волейбол, повысят физическую выносливость. На стартовый уровень программы принимаются обучающиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам

**Базовый уровень программы** – 2,3,4 года обучения.

На базовом уровне обучающиеся овладеют всеми технико – тактическими приемами игры, обучатся психологическим приемам регулирования психического состояния во время игры, получат практику соревновательных мероприятиях на уровне учреждения.

**Продвинутый уровень** - 5,6,7,8 год обучения.

Продвинутый уровень направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную. На этом этапе вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро).

Каждый их трёх уровней предполагает универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей. В свою очередь, материал программы учитывает особенности здоровья тех детей, которые могут испытывать сложности при освоении программы.

**Адресат программы:** дети 9 -18 лет

**Форма обучения и виды занятий**: Обучение проводится в двух формах очной форме и очной с применением дистанционных технологий.

 При очной основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 8 лет обучения.

**Цель программы:**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

-содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий волейболом.

**Задачи программы**

**Образовательные**

* поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
* повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
* обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

**Развивающие**

* развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
* развивать физические способности учащихся

**Воспитательные**

* воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
* формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
* воспитание волевых качеств

**Планируемые результаты**

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования: ***личностные результаты:*** 

* адаптация учащихся к условиям детско-взрослой общности; 
* удовлетворённость результатом своей деятельности (самореализации); 
* готовность и способность учащихся к саморазвитию; 
* проявление инициативы и любознательности;  формирование ценностных ориентаций;  формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами; 
* социальные компетентности (автономность, ответственность);
*  личностные качества.

***метапредметные результаты:*** 

* воспитаны навыки здорового образа жизни; 
* сформированы приёмы самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля; 
* развиты самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность. предметные результаты: 
* освоенный учащимися опыт деятельности по получению новых знаний, их преобразованию и применению.

**К концу 1 года обучения \*(стартовый уровень) учащиеся**

***Знают:***

* гигиенические требования, правила личной гигиены 
* естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний; 
* основные правила игры в волейбол; 
* правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
* технику безопасности при выполнении игровых упражнений; 
* правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале); 
* правила общения с тренером и сверстниками.

***Умеют:*** 

* соблюдать технику безопасности на занятиях; 
* преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата; 
* проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям. 
* гигиенические требования, правила личной гигиены;

 **К концу 2-4 года обучения \*(базовый уровень) учащиеся**

***Знают:*** 

* гигиенические требования, правила личной гигиены; 
* режим дня спортсмена, основы правильного питания;
* естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
* историю развития волейбола в России и терминологию избранной игры; 
* основные правила игры в волейбол, правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств; 
* правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием; 
* технику безопасности при выполнении игровых упражнений; 
* правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале); 
* правила общения с тренером и сверстниками.

 ***Умеют:*** 

* составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
* соблюдать технику безопасности на занятиях; 
* преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
* проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям.

 **К концу 5-6 года обучения \*(продвинутый уровень) учащиеся**

***Знают:*** 

* гигиенические требования, правила личной гигиены; 
* режим дня спортсмена, основы правильного питания; 
* естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний; 
* историю развития волейбола в России и терминологию избранной игры; 
* основные правила игры в волейбол; 
* основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства;  основные приёмы тактических действий в нападении и в защите; 
* правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;  правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием; 
* технику безопасности при выполнении игровых упражнений; 
* правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале); 
* правила общения с тренером и сверстниками.

***Умеют:*** 

* составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм; 
* соблюдать технику безопасности на занятиях;
* выполнять основные технические и тактические действия в игре; 
* преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата; 
* проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**1. Календарный учебный график**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

**«Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование группы / год обучения\*** | **Срок учебного года (продолжительность обучения)** | **Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)** | **Наименование дисциплины (модуля)** | **Всего ак. ч. в год** | **Кол-во ак. часов в неделю** |
| Стартовый уровень 1 год | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 2 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Волейбол» | 144 | 4 |
| Базовый уровень3 года | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 3 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Волейбол» | 216 | 6 |
| Продвинутый уровень4 года | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 4 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Волейбол» | 288 | 8 |

**2. Учебный план**

Продолжительность учебного года – 36 недель.

**Стартовый уровень**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № занятия | Название раздела, Темы | Количество учебных часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика | Контроль |
| **I** | **Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.**  | **2** | **1** | **1** |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Введение в программуИнструктаж по технике безопасности игры в волейбол. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Входная диагностика. | 1 |  | 1 |  | Тест |
| **II** | **Теоретическая подготовка** | **3** | **3** |  |  |  |
| 1 | История возникновения и развития волейбола | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 |  |  |  |
| 3 | Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь | 1 | 1 |  |  | Тест |
| **III** | **Общефизическая подготовка** | **25** |  | **24** | **1** | сдача нормативов |
| 1 | Парные и групповые упражнения; | 6 |  | 6 |  |  |
| 2 | Легкоатлетические упражнения; | 7 |  | 6 | 1 | Тест |
| 3 | Акробатические упражнения; | 6 |  | 6 |  |  |
| 4 | Спортивные и подвижные игры. | 6 |  | 6 |  |  |
| **IV** | **Специальная физическая подготовка** | **40** |  | **38** | **2** | сдача нормативных требований |
| 1 | Упражнения для развития навыков быстроты | 8 |  | 8 |  |  |
| 2 | Упражнения, направленные на развитие прыгучести | 8 |  | 7 | 1 |  |
| 3 | Упражнения с отягощениями | 8 |  | 8 |  | Тест |
| 4 | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. | 8 |  | 8 |  |  |
| 5 | Упражнения для воспитания скоростно-силовыхкачеств. | 8 |  | 7 | 1 |  |
| **V** | **Техническая подготовка** | **52** |  | **50** | **2** | Сдача контрольных нормативов |
| 1 | Техника передвижений и остановок. | 12 |  | 12 |  |  |
| 2 | Техника передачи мяча сверху двумя руками. | 8 |  | 8 |  |  |
| 3 | Техника подачи мяча. | 12 |  | 11 | 1 | Тест |
| 4 | Техника нападающего удара. | 6 |  | 6 |  |  |
| 5 | Освоение индивидуальных защитных действий. | 8 |  | 8 |  |  |
| 6 | Закрепление техники и развитие координационных способностей. | 6 |  | 5 | 1 | Тест |
| **VI** | **Тактическая подготовка** | **10** | **2** | **8** |  | тренинг, контрольная игра |
| 1 | Тактика нападения | 5 | 1 | 4 |  |  |
| 2 | Тактика защиты | 5 | 1 | 4 |  |  |
| **VII** | **Правила игры в волейбол** | **4** | **1** | **2** | **1** |  |
| **VIII** | **Соревнования** | **7** |  | **7** |  |  |
| **IХ** | **Итоговое занятие** | **1** |  |  | **1** | Сдача кон/норм |
|  | ИТОГО | **144** | **7** | **130** | **7** |  |

**Базовый уровень**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № занятия | Название раздела, Темы | Количество учебных часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика | Контроль |
| **I** | **Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.**  | **2** | **1** | **1** |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Введение в программуИнструктаж по технике безопасности игры в волейбол. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Входная диагностика.  | 1 |  | 1 |  | Тест |
| **II** | **Теоретическая подготовка** | **20** | **20** |  |  |  |
| 1 | История возникновения и развития волейбола | 2 | 2 |  |  |  |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 |  |  |  |
| 3 | Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь | 2 | 2 |  |  |  |
| 4 | Основы техники и тактики игры в волейбол | 2 | 2 |  |  | Тестирование |
| 5 | Нагрузка и отдых | 2 | 2 |  |  |  |
| 6 | Сведения о строении и функциях организма человека | 2 | 2 |  |  |  |
| 7 | Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса | 2 | 2 |  |  |  |
| 8 | Анализ соревнований | 2 | 2 |  |  |  |
| 9 |  | 2 | 2 |  |  |  |
| **III** | **Общефизическая подготовка** | **30** |  | **28** | **2** | сдача нормативных требований |
| 1 | Парные и групповые упражнения; | 10 |  | 10 |  |  |
| 2 | Легкоатлетические упражнения; | 6 |  | 4 | 2 | Тест |
| 3 | Акробатические упражнения; | 6 |  | 6 |  |  |
| 4 | Спортивные и подвижные игры. | 8 |  | 8 |  |  |
| **IV** | **Специальная физическая подготовка** | **32** |  | **30** | **2** | сдача нормативных требований |
| 1 | Упражнения для развития навыков быстроты | 8 |  | 8 |  |  |
| 2 | Упражнения, направленные на развитие прыгучести | 8 |  | 7 | 1 |  |
| 3 | Упражнения с отягощениями | 4 |  | 4 |  | Тест |
| 4 | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. | 6 |  | 6 |  |  |
| 5 | Упражнения для воспитания скоростно-силовыхкачеств. | 6 |  | 5 | 1 |  |
| **V** | **Техническая подготовка** | **60** | **5** | **49** | **6** | Сдача контрольных нормативов |
| 1 | Техника перемещений и остановок, стоек. | 8 | 2 | 6 |  |  |
| 2 | Техника передачи мяча. | 12 | 1 | 9 | 2 |  |
| 3 | Техника приема и нападения. | 12 | 2 | 9 | 1 | Тест |
| 4 | Техника подачи мяча. | 10 |  | 8 | 2 |  |
| 5 | Освоение индивидуальных защитных действий. | 10 |  | 10 |  |  |
| 6 | Закрепление техники и развитие координационных способностей. | 8 |  | 7 | 1 | Тест |
| **VI** | **Тактическая подготовка** | **60** | **4** | **52** | **4** | тренинг, контрольная игра |
| 1 | Тактика нападения | 30 | 2 | 24 | 2 |  |
| 2 | Тактика защиты | 30 | 2 | 24 | 2 |  |
| **VII** | **Правила игры в волейболе** | **4** | **1** | **2** | **1** |  |
| **VIII** | **Соревнования** | **7** | **1** | **4** | **2** |  |
| **IХ** | **Итоговое занятие.**Итоговое занятие. Итоговая диагностика | **1** |  |  | **1** | Сдача контрольных нормативов |
| ИТОГО | **216** | **32** | **166** | **18** |  |

**Продвинутый уровень**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № занятия | Название раздела, Темы | Количество учебных часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика | Контроль |
| **I** | **Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.**  | **2** | **1** | **1** |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Введение в программуИнструктаж по технике безопасности игры в волейбол. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Входная диагностика.  | 1 |  | 1 |  | Тест |
| **II** | **Теоретическая подготовка** | **20** | **20** |  |  |  |
| 1 | История возникновения и развития волейбола | 2 | 2 |  |  |  |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 |  |  |  |
| 3 | Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь | 2 | 2 |  |  |  |
| 4 | Основы техники и тактики игры в волейбол | 2 | 2 |  |  | Тестирование |
| 5 | Нагрузка и отдых | 2 | 2 |  |  |  |
| 6 | Сведения о строении и функциях организма человека | 2 | 2 |  |  |  |
| 7 | Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса | 2 | 2 |  |  |  |
| 8 | Анализ соревнований | 2 | 2 |  |  |  |
| 9 |  | 2 | 2 |  |  |  |
| **III** | **Общефизическая подготовка** | **40** |  | **34** | **6** | сдача нормативных требований |
| 1 | Парные и групповые упражнения; | 10 |  | 12 |  |  |
| 2 | Легкоатлетические упражнения; | 6 |  | 6 | 6 | Тест |
| 3 | Акробатические упражнения; | 6 |  | 6 |  |  |
| 4 | Спортивные и подвижные игры. | 8 |  | 10 |  |  |
| **IV** | **Специальная физическая подготовка** | **40** |  | **30** | **10** | сдача нормативных требований |
| 1 | Упражнения для развития навыков быстроты | 10 |  | 8 | 2 |  |
| 2 | Упражнения, направленные на развитие прыгучести | 9 |  | 7 | 2 |  |
| 3 | Упражнения с отягощениями | 6 |  | 4 | 2 | Тест |
| 4 | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. | 8 |  | 6 | 2 |  |
| 5 | Упражнения для воспитания скоростно-силовыхкачеств. | 7 |  | 5 | 2 |  |
| **V** | **Техническая подготовка** | **84** | **8** | **66** | **10** | Сдача контрольных нормативов |
| 1 | Техника перемещений и остановок, стоек. | 8 | 2 | 10 | 1 |  |
| 2 | Техника передачи мяча. | 12 | 1 | 12 | 2 |  |
| 3 | Техника приема и нападения. | 12 | 2 | 12 | 2 | Тест |
| 4 | Техника подачи мяча. | 10 | 2 | 14 | 3 |  |
| 5 | Освоение индивидуальных защитных действий. | 10 |  | 10 |  |  |
| 6 | Закрепление техники и развитие координационных способностей. | 8 | 1 | 8 | 2 | Тест |
| **VI** | **Тактическая подготовка** | **80** | **8** | **64** | **8** | тренинг, контрольная игра |
| 1 | Тактика нападения | 30 | 4 | 32 | 4 |  |
| 2 | Тактика защиты | 30 | 4 | 32 | 4 |  |
| **VII** | **Правила игры в волейболе** | **10** | **4** | **4** | **2** | зачет |
| **VIII** | **Соревнования** | **10** |  | **8** | **2** |  |
| **IХ** | **Итоговое занятие.**Итоговое занятие. Итоговая диагностика | **2** |  |  | **2** | Сдача контрольных нормативов |
| ИТОГО | **288** | **41** | **207** | **40** |  |

**3. Календарно - тематическое планирование**

**Стартовый уровень**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата проведения** | **Количество часов** | **Название раздела. Темы** | **Форма контроля** | **Форма занятия** |
| 1-2 |  | 2 | Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Входная диагностика. | ОпросВыполнение комплекса упражнений | Индивидуальнаяфронтальная |
| 3 |  | 1 | История возникновения и развития волейбола |  |  |
| 4 |  | 1 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль |  |  |
| 5 |  | 1 | Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь |  |  |
| 6 |  | 1 | ОРУ. Действие без мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. История развития волейбола. |  |  |
| 7-8 |  | 2 | ОРУ. Действие без мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. Подвижные игры |  |  |
| 9 |  | 1 | ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. Подвижные игры. |  |  |
| 10 |  | 1 | ОРУ. Действие без мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. Передача мяча через пол. Подвижные игры |  |  |
| 11-12 |  | 2 | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры. |  |  |
| 13-14 |  | 2 | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры |  |  |
| 15-16 |  | 2 | ОРУ. Действие без мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху у стены. |  |  |
| 17 |  | 1 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Подвижные игры. |  |  |
| 18-19 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Способы передачи мяча. |  |  |
| 20-21 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Способы передачи мяча. Подвижные игры. |  |  |
| 22-23 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Способы передачи мяча. Подвижные игры. |  |  |
| 24 |  | 1 | Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки волейболиста. Передача мяча на месте. Подвижные игры. |  |  |
| 25 |  | 1 | Техника передвижения. Обучение стойки волейболиста. Передача мяча на месте. Подвижные игры. |  |  |
| 26-27 |  | 2 | ОРУ. Стойка волейболиста. Передача мяча на месте. Способы передачи мяча |  |  |
| 28-29 |  | 2 | ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Игра «Пионербол». |  |  |
| 30-31 |  | 2 | ОРУ. Действие без мяча. Техника перемещения. Стойка волейболиста. Передача мяча на месте. Игра «Пионербол». |  |  |
| 32-33 |  | 2 | ОРУ. Прием и передача мяча сверху у стены. Подвижные игры. |  |  |
| 34-35 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху у стены. |  |  |
| 36 |  | 1 | Техника перемещения по площадке. Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху у стены. |  |  |
| 37-38 |  | 2 | Техника передвижения по площадке. Игра «Пионербол». |  |  |
| 39-40 |  | 2 | ОРУ. Передача мяча сверху через сетку в разные зоны. Стойка волейболиста. Подвижные игры. |  |  |
| 41-42 |  | 2 | ОРУ. Передача мяча сверху через сетку в разные зоны. Стойка волейболиста. Подвижные игры. |  |  |
| 43 |  | 1 | ОРУ. Передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры. |  |  |
| 44 |  | 1 | ОРУ. Передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры. |  |  |
| 45 |  | 1 | ОРУ. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Подвижные игры. |  |  |
| 46 |  | 1 | ОРУ. Передача мяча в тройках. |  |  |
| 47 |  | 1 | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. |  |  |
| 48 |  | 1 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Стойка волейболиста. Подвижные игры. |  |  |
| 49-50 |  | 2 | ОРУ. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Подвижные игры |  |  |
| 51-52 |  | 2 | ОРУ. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Подвижные игры. |  |  |
| 53 |  | 1 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры. |  |  |
| 54 |  | 1 | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры. |  |  |
| 55-56 |  | 2 | ОРУ. Нижняя прямая подача . Командные действия в нападении. Подвижные игры. |  |  |
| 57-58 |  | 2 | ОРУ с мячами. Техника передачи и подачи мяча. Подвижные игры |  |  |
| 59 |  | 1 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника передачи и подачи мяча. Подвижные игры. |  |  |
| 60-61 |  | 2 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  |  |
| 62 |  | 1 | Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Техника нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 63 |  | 1 | Техника нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 64-65 |  | 2 | ОРУ с мячами. Применение изученных способов передачи, подач мяча в зависимости от ситуации на площадке. |  |  |
| 66 |  | 1 | Применение изученных способов передачи, подач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 67-68 |  | 2 | Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Техника передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 69-70 |  | 2 | Применение изученных способов подачи, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 71-72 |  | 2 | Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Техника передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 73-74 |  | 2 | Передачи мяча в парах. Перемещения. Стойка волейболиста. Учебно-тренировочная игра |  |  |
| 75-76 |  | 2 | Передачи мяча в парах в движении. Стойка волейболиста. Учебно-тренировочная игра |  |  |
| 77-78 |  | 2 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Стойка волейболиста. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 79 |  | 1 | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. |  |  |
| 80 |  | 1 | Правила техники безопасности.  |  |  |
| 81 |  | 1 | Медико-биологические исследования. |  |  |
| 82 |  | 1 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 83-84 |  | 2 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра |  |  |
| 85 |  | 1 | ОРУ. Применение изученных способов подачи, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 86 |  | 1 | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 87 |  | 1 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 88 |  | 1 | ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. |  |  |
| 89 |  | 1 | ОРУ. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зоны 4. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 90 |  | 1 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 91 |  | 1 | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра |  |  |
| 92-93 |  | 2 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра |  |  |
| 94 |  | 1 | Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 95 |  | 1 | ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 96 |  | 1 | ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. |  |  |
| 97 |  | 1 | ОРУ. Групповые действия в нападении . Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 98 |  | 1 | Выбор способа передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 99 |  | 1 | Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 100 |  | 1 | ОРУ. Групповые действия в нападении . Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 101-102 |  | 2 | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры. |  |  |
| 103-104 |  | 2 | ОРУ. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроками зоны 3. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 105 |  | 1 | Применение изученных способов передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 106 |  | 1 | Правила игры. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 107 |  | 1 | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 108 |  | 1 | Правила игры. ОРУ. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зоны 2. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 109 |  | 1 | ОРУ. Нижняя прямая, верхняя прямая подача по определенным зонам. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 110 |  | 1 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 111 |  | 1 | ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 112 |  | 1 | ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена.Учебная игра |  |  |
| 113 |  | 1 | ОРУ. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 114 |  | 1 | ОРУ. Защитные действия. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 115 |  | 1 | Применение одиночного блокирования и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих игроков. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 116 |  | 1 | Применение одиночного блокирования и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих игроков. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 117 |  | 1 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 118 |  | 1 | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. |  |  |
| 119 |  | 1 | Групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 120 |  | 1 | ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра |  |  |
| 121-122 |  | 2 | Прямой нападающий удар с разбега. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 123 |  | 1 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 124 |  | 1 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования. |  |  |
| 125 |  | 1 | ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 126 |  | 1 | ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 127-128 |  | 2 | ОРУ. Система игры в защите. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 129 |  | 1 | Система игры в защите. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 130 |  | 1 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях |  |  |
| 131 |  | 1 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях |  |  |
| 132 |  | 1 | ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. |  |  |
| 133 |  | 1 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 134-135 |  | 2 | ОРУ. Техника передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 136-137 |  | 2 | ОРУ. Техника нападающего удара. Учебно-тренировочная игра |  |  |
| 138 |  | 1 | Применение изученных способов передач мяча, подач и нападающего удара в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 139 |  | 1 | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 140 |  | 1 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 141 |  | 1 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 142 |  | 1 | ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 143 |  | 1 | Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 144 |  | 1 | Сдача контрольных испытаний по ОФП. |  |  |

**Базовый уровень**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата проведения** | **Количество часов** | **Название раздела, Темы** | **Форма контроля** | **Форма занятия** |
| 1 |  | 2 | Правила техники безопасности. Водная тренировка. | ОпросВыполнение комплекса упражнений | Индивидуальная фронтальная |
| 2 |  | 2 | Медико-биологические исследования. История рождения и развития волейбола. |  |  |
| 3 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 4 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника нападения. |  |  |
| 5 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника нападения. |  |  |
| 6 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении. |  |  |
| 7 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Тактика нападения. |  |  |
| 8 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Тактика нападения. |  |  |
| 9 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия. |  |  |
| 10 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия. |  |  |
| 11 |  | 2 | ОРУ. Контрольные испытания. |  |  |
| 12 |  | 2 | ОРУ. Контрольные испытания. |  |  |
| 13 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия. |  |  |
| 14 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия. |  |  |
| 15 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Соревнования. |  |  |
| 16 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника перемещения и остановок, сочетание способов перемещений с остановками. |  |  |
| 17 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия при нападении. |  |  |
| 18 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия при нападении. |  |  |
| 19 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия в защите. |  |  |
| 20 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.Прыжки толчком с двух ног. |  |  |
| 21 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника передачи мяча. Подача мяча. |  |  |
| 22 |  | 2 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника передачи мяча. Подача мяча. |  |  |
| 23 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника перемещения и остановок, сочетание способов перемещений с остановками. |  |  |
| 24 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Стойка волейболиста. |  |  |
| 25 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника передачи сверху двумя руками с изменением высоты и расстояния. |  |  |
| 26 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. |  |  |
| 27 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите. |  |  |
| 28 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Нападающий удар. |  |  |
| 29 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Нападающий удар. |  |  |
| 30 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. |  |  |
| 31 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков передней линии. Приём мяча. |  |  |
| 32 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Круговая тренировка. Двойное блокирование. |  |  |
| 33 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Двойное блокирование. |  |  |
| 34 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена. |  |  |
| 35 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа отбивание мяча через сетку. |  |  |
| 36 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Выбор способа отбивание мяча через сетку. |  |  |
| 37 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.Организация командных действий. Верхняя прямая подача. |  |  |
| 38 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.Организация командных действий. Верхняя прямая подача. |  |  |
| 39 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Приём мяча. |  |  |
| 40 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Приём мяча. |  |  |
| 41 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передач, подач и нападающего удара в зависимости от ситуации на площадке. |  |  |
| 42 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передач, подач и нападающего удара в зависимости от ситуации на площадке. |  |  |
| 43 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Подача на игрока. |  |  |
| 44 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Подача на игрока. |  |  |
| 45 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. |  |  |
| 46 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. |  |  |
| 47 |  | 2 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. |  |  |
| 48 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Блокирование. |  |  |
| 49 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Приём мяча на точность. |  |  |
| 50 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Приём мяча на точность. |  |  |
| 51 |  | 2 | СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Подача мяча. |  |  |
| 52 |  | 2 | СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Подача мяча. |  |  |
| 53 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передач, подач и нападающего удара в зависимости от ситуации на площадке. |  |  |
| 54 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2. |  |  |
| 55 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2. |  |  |
| 56 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов. |  |  |
| 57 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.Вторая передача нападающего. |  |  |
| 58 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.Вторая передача нападающего. |  |  |
| 59 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Верхняя прямая подача. |  |  |
| 60 |  | 2 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. |  |  |
| 61 |  | 2 | Правила техники безопасности. |  |  |
| 62 |  | 2 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования. |  |  |
| 63 |  | 2 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Прием мяча. |  |  |
| 64 |  | 2 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Прием мяча. |  |  |
| 65 |  | 2 | ОРУ. Техника перемещения. Передача мяча снизу на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 66 |  | 2 | ОРУ. Техника перемещения. Передача мяча снизу на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 67 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передач, подач и нападающего удара в зависимости от ситуации на площадке. |  |  |
| 68 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника перемещения. Передача мяча снизу на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 69 |  | 2 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. |  |  |
| 70 |  | 2 | Соревнования. |  |  |
| 71 |  | 2 | Соревнования. |  |  |
| 72 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Блокирование нападающего удара. |  |  |
| 73 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Блокирование нападающего удара. |  |  |
| 74 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. |  |  |
| 75 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. |  |  |
| 76 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков передней линии .Многократное выполнение технических приемов. |  |  |
| 77 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП |  |  |
| 78 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. |  |  |
| 79 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча. |  |  |
| 80 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча. |  |  |
| 81 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка волейболиста, скачок в право, влево, назад, падения и перекаты. |  |  |
| 82 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа приёма подачи. |  |  |
| 83 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа приёма подачи. |  |  |
| 84 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Приём мяча снизу одной рукой с выпадом в сторону. |  |  |
| 85 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Приём мяча снизу одной рукой с выпадом в сторону. |  |  |
| 86 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных действий и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. |  |  |
| 87 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. |  |  |
| 88 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. |  |  |
| 89 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра. |  |  |
| 90 |  | 2 | Соревнования. |  |  |
| 91 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча. |  |  |
| 92 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча. |  |  |
| 93 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных действий и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. |  |  |
| 94 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. |  |  |
| 95 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. |  |  |
| 96 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Командные действия. |  |  |
| 97 |  | 2 | Контрольные испытания.Учебная игра. |  |  |
| 98 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 99 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов. |  |  |
| 100 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Прием мяча снизу нижних подач. ОФП. |  |  |
| 101 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП . |  |  |
| 102 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. |  |  |
| 103 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра. |  |  |
| 104 |  | 2 | Соревнования. |  |  |
| 105 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передач мяча. |  |  |
| 106 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. |  |  |
| 107 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства. |  |  |
| 108 |  | 2 | Сдача контрольных испытаний по ОФП и СФП. |  |  |

**Продвинутый уровень**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата проведения** | **Количество часов** | **Название раздела, Темы** | **Форма контроля** | **Форма занятия** |
| 1 |  | 2 | Правила техники безопасности. Водная тренировка. | ОпросВыполнение комплекса упражнений | Индивидуальная фронтальная |
| 2 |  | 4 | Медико-биологические исследования. История рождения и развития волейбола.Техника безопасности. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |  |
| 3 |  | 4 | Техника безопасности. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |  |
| 4 |  | 4 | Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |  |
| 5 |  | 4 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 6 |  | 4 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 7 |  | 4 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 8 |  | 4 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 9 |  | 4 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 10 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия. |  |  |
| 11 |  | 4 | ОРУ. Контрольные испытания. |  |  |
| 12 |  | 4 | ОРУ. Контрольные испытания. |  |  |
| 13 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия. |  |  |
| 14 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия. |  |  |
| 15 |  | 4 | ОРУ. ОФП. Соревнования. |  |  |
| 16 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника перемещения и остановок, сочетание способов перемещений с остановками. |  |  |
| 17 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия при нападении. |  |  |
| 18 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия при нападении. |  |  |
| 19 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия в защите. |  |  |
| 20 |  | 4 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.Прыжки толчком с двух ног. |  |  |
| 21 |  | 4 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника передачи мяча. Подача мяча. |  |  |
| 22 |  | 4 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника передачи мяча. Подача мяча. |  |  |
| 23 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника перемещения и остановок, сочетание способов перемещений с остановками. |  |  |
| 24 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Стойка волейболиста. |  |  |
| 25 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника передачи сверху двумя руками с изменением высоты и расстояния. |  |  |
| 26 |  | 4 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 27 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите. |  |  |
| 28 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Нападающий удар. |  |  |
| 29 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Нападающий удар. |  |  |
| 30 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. |  |  |
| 31 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков передней линии. Приём мяча. |  |  |
| 32 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Круговая тренировка. Двойное блокирование. |  |  |
| 33 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите. |  |  |
| 34 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена. |  |  |
| 35 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа отбивание мяча через сетку. |  |  |
| 36 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Выбор способа отбивание мяча через сетку. |  |  |
| 37 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.Организация командных действий. Верхняя прямая подача. |  |  |
| 38 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.Организация командных действий. Верхняя прямая подача. |  |  |
| 39 |  | 4 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. |  |  |
| 40 |  | 4 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол |  |  |
| 41 |  | 4 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 42 |  | 4 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол |  |  |
| 43 |  | 4 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол |  |  |
| 44 |  | 4 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол |  |  |
| 45 |  | 4 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол |  |  |
| 46 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. |  |  |
| 47 |  | 4 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. |  |  |
| 48 |  | 4 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол |  |  |
| 49 |  | 4 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол |  |  |
| 50 |  | 4 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол |  |  |
| 51 |  | 4 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 52 |  | 4 | Верхняя прямая подача с вращением. |  |  |
| 53 |  | 4 | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол |  |  |
| 54 |  | 6 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 55 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2. |  |  |
| 56 |  | 4 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |  |
| 57 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.Вторая передача нападающего. |  |  |
| 58 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.Вторая передача нападающего. |  |  |
| 59 |  | 4 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
| 60 |  | 4 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |  |
| 61 |  | 4 | Правила техники безопасности. |  |  |
| 62 |  | 4 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования. |  |  |
| 63 |  | 4 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
| 64 |  | 4 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |  |
| 65 |  | 6 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |  |
| 66 |  | 4 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |  |
| 67 |  | 4 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |  |
| 68 |  | 4 | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |  |
| 69 |  | 2 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. |  |  |
| 70 |  | 4 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями |  |  |
| 71 |  | 4 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |  |
| 72 |  | 4 | Сдача контрольных нормативов. |  |  |

**3.1 Календарно – тематическое планирование с применением дистанционных образовательных технологий**

1. Выполнение упражнений исходя из домашних условий.

2. Выполнение упражнений носит цикличный характер.

**Стартовый уровень (1 год обучения)**

 Таблица 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Форма проведения занятия** | **Количество учебных часов** | **Форма контроля** |
| очное | с применением ДОТ | всего | теория | практика | очное | ДОТ |
|  | 1.Теоретическая подготовка |  |  | 4 | 2 | 2 |  | Тестированиетеоретической частипрограммы |
| 2. Практическиеподготовка |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  |  |  | 7 | 3 | 4 |  |  |
| СФП |  |  | 8 | 3 | 5 |  |  |
|  | 3.Техническая подготовка |  |  | 9 | 3 | 6 |  |  |
|  | 4.Тактическая подготовка |  |  | 8 | 3 | 5 |  |  |
| **Итого** |  |  | **36** | **14** | **22** |  |  |

**Теоретическая подготовка.**

1.История развития волейбола.

2.Техника и тактика игры в волейбол.

3.Правила игры и методика судейства соревнований.

**Практический материал**.

**Общая физическая подготовка**

1. *Гимнастические упражнения*

-для мышц рук и плечевого пояса;

- для мышц туловища и шеи;

-для мышц ног и таза.

1. *Акробатические упражнения*

*-*включают группировки и перекаты в различных положениях.

1. *Легкоатлетические упражнения.*

-прыжки в длину с места;

-бег;

-метания.

**Специальная физическая подготовка:**

1. **Упражнения для развития силы**

**-** ходьба в полу-приседе, выпадами;

- приседания на двух и на одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**2 Упражнения для развития быстроты**

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

- быстрое приседание и вставание.

- бег на месте с упором в стену.

1. **Упражнения для развития прыгучести**

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх;

**Техническая подготовка**

*Техника нападения.* Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

*Техника защиты.* Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

**Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.* Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. *Тактика защиты.* Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

**Календарно – тематическое планирование**

1 Выполнение упражнений исходя из домашних условий.

2 Выполнение упражнений носит оздоровительный характер.

3 Выполнение упражнений носит цикличный характер.

**Базовый уровень (2,3,4 год обучения)**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Форма проведения занятия** | **Количество учебных часов** | **Форма контроля** |
| очное | с применением ДОТ | всего | теория | практика | очное | ДОТ |
|  | 1.Теоретическая подготовка |  |  | 4 | 2 | 2 |  | Тестированиетеоретической частипрограммы |
| 2. Практическиеподготовка |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  |  |  | 7 | 2 | 5 |  |  |
| СФП |  |  | 8 | 3 | 5 |  |  |
|  | 3.Техническая подготовка |  |  | 10 | 3 | 7 |  |  |
|  | 4.Тактическая подготовка |  |  | 7 | 2 | 5 |  |  |
| **Итого** |  |  | **36** | **12** | **24** |  |  |

**Теоретическая подготовка**

1.Физическая культура и спорт в России

2. История развития волейбола

3.Основные правила игры волейбол

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль

**Практический материал**.

**Общая физическая подготовка**

**1.** Общеразвивающие упражнения без предметов.

2. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

3. Упражнения со скакалками для развития прыгучести.

4. Упражнения для развития равновесия.

5. Упражнения на формирование правильной осанки.

6. Упражнения на выносливость.

**Специальная физическая подготовка:**

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

-Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.

-Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге.

1. Упражнения для развития прыгучести.

-Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

**Техническая подготовка**

*Техника нападения.* Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

*Техника защиты.* Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

**Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.* Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. *Тактика защиты.* Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

**Календарно – тематическое планирование**

1 Выполнение упражнений исходя из домашних условий.

2 Выполнение упражнений носит оздоровительный характер.

3 Выполнение упражнений носит цикличный характер.

**Продвинутый уровень - (5,6,7 год обучения)**

 Таблица 7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Форма проведения занятия** | **Количество учебных часов** | **Форма контроля** |
| очное | с применением ДОТ | всего | теория | практика | очное | ДОТ |
|  | 1.Теоретическая подготовка |  |  | 4 | 2 | 2 |  | Тестированиетеоретической частипрограммы |
| 2. Практическиеподготовка |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  |  |  | 7 | 2 | 5 |  |  |
| СФП |  |  | 7 | 2 | 5 |  |  |
|  | 3.Техническая подготовка |  |  | 10 | 2 | 8 |  |  |
|  | 4.Тактическая подготовка |  |  | 8 | 2 | 6 |  |  |
| **Итого** |  |  | **36** | **10** | **26** |  |  |

**Теоретическая подготовка.**

1. История физической культуры и спорта

2. Как правильно закаливать организм?

3. Судейская подготовка

4. Общефизическая подготовка волейболиста

**Практический материал**.

**Общая физическая подготовка**

1.Общеразвивающие упражнения без предметов.

2.Общеразвивающие упражнения с предметом. 3.Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

4. Упражнения на равновесие и точность движений.

5.Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

6.Упражнения для развития равновесия.

7.Упражнения на формирование правильной осанки.

8.Упражнения на скорость.

9.Упражнения на выносливость.

**Специальная физическая подготовка:**

1.**Упражнения для развития силы**

- ходьба в полу-приседе, выпадами;

- приседания на двух и на одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа.

**2 Упражнения для развития быстроты**

- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

- бег с ускорением на месте и в движении.

- бег различных исходных положений;

- быстрое приседание и вставание.

- бег на месте с упором в стену.

- «семенящий» бег.

**3.Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц**

- пружинистые приседания в положении выпада;

- встряхивание рук и ног на месте и в движении;

- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

 **Техническая подготовка**

*Техника нападения.* Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

*Техника защиты.* Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

**Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.* Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. *Тактика защиты.* Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

**Календарно – тематическое планирование**

1 Выполнение упражнений исходя из домашних условий.

2 Выполнение упражнений носит оздоровительный характер.

3 Выполнение упражнений носит цикличный характер.

**Материально-техническое обеспечение**: технические средства обучения (аудио-видео), компьютерная техника и периферийное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран)

Каждый обучающийся обеспечивается доступом к методическим пособиям, видеоурокам и др. необходимым материалам. Во время самостоятельной работы обучающиеся могут пользоваться Интернетом с целью изучения дополнительного материала по учебным заданиям. Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами. Рекомендации по организации домашнего обучения приведены в приложении к Программе.

**4.Методические материалы**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование

учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

* дополнительнаяобщеобразовательная общеразвивающая программа «волейбол»;
* годовой план - график прохождения материала;
* поурочные планы;
* журнал учёта работы, посещаемости.

 **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

- Инструкции по охране труда.

**Условия реализации программы**

 Для проведения занятий в очной форме необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

 1. Сетка волейбольная - 1 штука.

 2. Стойки волейбольные - 2 штуки.

 3. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки

 4. Гимнастические маты - 3 штуки.

 5. Скакалки - 15 штук.

 6. Мячи набивные - 10 штук.

 7. Мячи волейбольные - 10 штук

 8. Рулетка - 1 штука.

**Информационное и методическое обеспечение:** при очной форме обучения с использованием ДОТ предусмотрены следующие формы организации занятий:

•видеоуроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары и т.д.

•формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы.

•получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций

•онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии

•создание педагогом новых и использование имеющихся на образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.).

 •дидактические материалы: карточки, плакаты и др.; видео- и аудио - материалы. Приложение Viber для общения с учениками и получения выполненных заданий. Так же используетсяэлектронная почта.

**4.1 Методическое обеспечение программы**

**Методы и формы обучения.**

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;

- фронтальная;

- групповая;

- поточная

**Методика проведения занятия**

*Вступительная часть*: познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе

**4.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Обеспечение безопасности занимающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Для обеспечения безопасности занятий обязательно выполнение требований инструкций и соблюдение правил техники безопасности.

*Общие требования*

* К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
* При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
* При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.
* При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
* Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
* Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
* Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

***Требования безопасности перед началом занятий***

* Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
* Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
* Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
* Провести разминку.
* Тщательно проветрить спортзал.

***Требования безопасности во время занятий***

* Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера.
* Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.
* Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
* При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
* Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

* При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
* При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
* При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
* При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера, исключив панику.

***Требования безопасности по окончании занятий***

* Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
* Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
* Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место
* Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.
1. **Оценочные материалы**

**5.1 Формы аттестации (контроля)**

При реализации программы в очной форме используется контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;

- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 9 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

**Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

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

**Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.**

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

При реализации программы с использованием дистанционных технологий обучения оценивание осуществляется с использованием тестовых заданий.(**Приложение №**

При очной форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на уроке и непосредственно на уроке оцениваются педагогом.

При освоении программы с использованием дистанционных технологий обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу видео и (или) фотоотчет через приложение Viber. Правильность выполнения контрольных упражнений педагог оценивает, давая обучающимся информацию о правильности выполнения и при необходимости повторно объясняет материал. Собеседование с родителями после каждого занятия.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

При очной форме освоения программы текущий контроль знаний осуществляется в процессе устного опроса, текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой, тематический и итоговой контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в формах взаимоконтроля, самоконтроля

При реализации программы с использованием дистанционных технологий текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видео информации, полученной от обучающихся, тематический и итоговой контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в формах беседы с обучающимся, самоконтроля.

Контроль выполнения занятий фиксируется посредством фото-видео отчетов, размещаемых детьми по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber.

Контрольно - переводные нормативы для тренировочных групп

(юноши). отделение волейбол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** |
| **1 од** |  **2 год** | **3 год**  |  **4 год**  | **5 год** |
| **1** | **Бег 30 м, с** | 5,0 | 4,8 | 4,7  | 4,6 |  4,6 |
| **2** | **Бег 30 м (5х6м), сек**  | 10,9 |  10,8 |  10,7 |  10,6 |  10,5 |
| **3** | **Бег 92 м с изменением****направления, «елочка», с** | 26,0  | 25,5  | 24,9  | 24,2  | 24,0 |
| **4** | **Прыжок в длину с места, см**  |  220 | 230 | 240 |  248 | 255 |
| **5** | **Прыжок вверх с места толчком****двух ног, см** | 58  | 63 |  70 |  75 |  80 |
| **6** | **Бросок набивного мяча 1 кг из-за****головы двумя руками:****-сидя м****-стоя м** | 7,716,0 | 8,216,5 | 9,017,0 | 9,517,5 | 11,018,0 |

Контрольно - переводные нормативы для тренировочных групп

(девушки). отделение волейбол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** |
| **1 од** |  **2 год** | **3 год**  |  **4 год**  | **5 год** |
| **1** | **Бег 30 м, с** | 5,5  | 5,4 | 5,3  | 5,2 | 4,6 |
| **2** | **Бег 30 м (5х6м), сек**  | 11,2  | 11,1  | 11,0 | 10,9  | 10,8 |
| **3** | **Бег 92 м с изменением****направления, «елочка», с** | 26,0  | 25,5 | 24,9  | 24,2 | 24,0 |
| **4** | **Прыжок в длину с места, см**  | 200  | 205 | 210 | 220 | 225 |
| **5** | **Прыжок вверх с места толчком****двух ног, см** | 48  | 50 | 52 | 54 | 56 |
| **6** | **Бросок набивного мяча 1 кг из-за****головы двумя руками:****-сидя м****-стоя м** | 5,7 12,5  | 6,5 13,0 | 7,2 13,5 | 7,5 14,0  | 7,9 14,5 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Учебно-тренировочные группы   (на конец учебного года) |
| СТАРТОВЫЙ  | БАЗОВЫЙ | ПРОДВИНУТЫЙ |
| **Техническая подготовка** |  |  |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 5 | 5 | 7 |
| 2. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Подача на точность верхняя прямая по зонам | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 | 2 | 3 | 5 |
| 6. | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали | 2 | 3 | 5 |
| 7. | Прием подачи  из зоны 5 в зону 2 на точность | 2 | 3 | 5 |
| **Тактическая подготовка** |  |
| 1. | Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | 5 | 6 | 7 |
| 2. | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | 3 | 3 | 5 |
| 4. | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4. 3, 2 со второй передачи | 4 | 5 | 7 |

**Список литературы и интернет-ресурсов**

1.Федеральный государственный образовательный стандарт.

2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях,
3. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г. А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.

3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.

4. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987г.

5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.

6. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.

**Интернет-ресурсы**

<http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ;

<http://www.sportsovet.ru/ukaz02082012.html> **Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта;**

<http://mst.mosreg.ru/main/> Министерство спорта

Приложение

Рекомендации Минпросвещения России по организации обучения на дому с использованием дистанционных технологий.

 https://edu.gov.ru/distance

**Приложение**

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

**Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи**

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками

5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После

12–15 передач игроки меняются ролями.)

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

**Упражнения для обучения и совершенствования**

**нижней передачи и приема мяча снизу**

 1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

 2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

 3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

 4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

 5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

 6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

 7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

 8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

 9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

 10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

 11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

 12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

 13. То же через сетку.

 Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

**Упражнения для обучения и совершенствования**

**техники нападающего удара**

 1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

 2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

 3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.

 4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.

 5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.

 6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.

 7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.

 8. То же с передачи партнера.

 9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.

 10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).

1. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

**Упражнения для обучения и совершенствования**

**техники блокирования**

 1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.

 2. То же с одного шага 15–20 раз.

 3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.

 4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.

 5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.

 6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

**Упражнения для обучения и совершенствования**

**техники подач**

 1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.

 2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

 3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

 4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

 5. Подачи в правую, левую половины площадки.

 6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

 7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

 8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

 9. Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Приложение № 6

**Тестовые задания по разделу «Волейбол».**

***1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?***

1) 10 х 15                2) 18 х 9                   3) 12 х 24                4) 40 х 20

***2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?***

1) 6               2) 8                3) 4                4) 12

***3. До какого счета ведется игра в одной партии?***

1) до счета 25 очков

2) до счета 15 очков

3) до счета 17 очков

4) неограниченный счет

***4. С какого места на площадке производится подача?***

1) со специального места за лицевой линией

2) с любого места за лицевой линией

3) с любого места на площадке

4) с центральной линии на площадке

***5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?***

1) 3 сек.            2) 6 сек.                 3) 8 сек.4) 5 сек.

***6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?***

1) можно

2) нельзя

3) можно только в прыжке

4) нельзя подавать в прыжке

***7. Сколько касаний мяча может совершить  команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?***

1) 3 касания

2) 4 касания

3) 5 касания

4) неограниченное количество касаний

***8. Что такое «блокирование»***

1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий

2) удар по мячу под сеткой

3) прикосновение игрока к сетке во время игры

4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

***9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?***

1) можно

2) нельзя

3) нельзя, при проведении подачи

4) можно при проведении подачи

***10.Когда мяч считается вышедшим из игры?***

1) мяч касается антенны сетки

2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета

3) мяч касается игрока команды соперника

4) мяч касается линии разметки площадки

***11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?***

1) засчитывается два очка

2) предлагается игроку сделать вторую подачу

3) номер игрока (2)

4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

***12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?***

1) замена игрока

2) конец партии

3) конец игры

4) продолжение игры

***13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна  команда для того, чтобы    одержать победу в партии?***

1) одно очко

2) два очка

3) три очка

4) четыре очка

***14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?***

1) да

2) нет

3) разрешается при переходе подачи

4) запрещается только без свистка судьи

***15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?***

1) можно

2) нельзя

3) можно, после свистка судьи

4) нельзя, после свистка судьи

***16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?***

1) одну подачу

2) две подачи

3) неограниченное количество

4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

***17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?***

1) можно

2) нельзя

3) можно играть ногами

4) нельзя играть ногами в обороне

***18. Можно ли касаться сетки во время игры?***

1) нельзя

2) можно

3) можно, но только во время защитных действий

4) можно, но только во время атакующих действий

***19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?***

1) можно

2) нельзя

3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки

4) нельзя при приеме подачи соперника

**Ответы на тестовые задания.**

***1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?***

1) 10 х 15                  **2) 18 х 9**                 3) 12 х 24               4) 40 х 20

***2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?***

**1) 6**               2) 8                3) 4                4) 12

***3. До какого счета ведется игра в одной партии?***

**1) до счета 25 очков**

2) до счета 15 очков

3) до счета 17 очков

4) неограниченный счет

***4. С какого места на площадке производится подача?***

1) со специального места за лицевой линией

**2) с любого места за лицевой линией**

3) с любого места на площадке

4) с центральной линии на площадке

***5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?***

1) 3 сек.            2) 6 сек.                 **3) 8 сек.**4) 5 сек.

***6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?***

1) можно

**2) нельзя**

3) можно только в прыжке

4) нельзя подавать в прыжке

***7. Сколько касаний мяча может совершить  команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?***

**1) 3 касания**

2) 4 касания

3) 5 касания

4) неограниченное количество касаний

***8. Что такое «блокирование»***

1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий

2) удар по мячу под сеткой

3) прикосновение игрока к сетке во время игры

**4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу**

***9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?***

**1) можно**

2) нельзя

3) нельзя, при проведении подачи

4) можно при проведении подачи

***10.Когда мяч считается вышедшим из игры?***

1) мяч касается антенны сетки

**2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета**

3) мяч касается игрока команды соперника

4) мяч касается линии разметки площадки

***11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?***

1) засчитывается два очка

2) предлагается игроку сделать вторую подачу

3) номер игрока (2)

**4) двойное касание мяча одним и тем же игроком**

***12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?***

1) замена игрока

2) конец партии

**3) конец игры**

4) продолжение игры

***13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна  команда для того, чтобы одержать победу в партии?***

1) одно очко

**2) два очка**

3) три очка

4) четыре очка

***14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?***

1) да

**2) нет**

3) разрешается при переходе подачи

4) запрещается только без свистка судьи

***15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?***

1) можно

**2) нельзя**

3) можно, после свистка судьи

4) нельзя, после свистка судьи

***16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?***

1) одну подачу

2) две подачи

3) неограниченное количество

**4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку**

***17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?***

**1) можно**

2) нельзя

3) можно играть ногами

4) нельзя играть ногами в обороне

***18. Можно ли касаться сетки во время игры?***

**1) нельзя**

2) можно

3) можно, но только во время защитных действий

4) можно, но только во время атакующих действий

***19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?***

1) можно

2) нельзя

**3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки**

4) нельзя при приеме подачи соперника