

АДМИНИСТРАЦИЯ ВАГАЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБ-
РАЗОВАНИЯ
«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 заседании
Методического совета
от «01» августа 2023г
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.Ю. Турмулин



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

Форма обучения: очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий

Место реализации: МАУ ДО «ВЦСТ», школы района

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

Автор-составитель:
Богданова
Марина Витальевна
Педагог
дополнительного
образования
высшей квалификацион-
ной категории

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	5
1.1 Пояснительная записка.....	5
1.2 Цель и задачи программы.....	12
1.3 Содержание программы.....	13
1.3.1 Стартовый уровень	13
1.3.2 Базовый уровень	17
1.3.3 Продвинутый уровень	21
1.4 Планируемые результаты.....	25
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	29
2.1 Календарный учебный график.....	29
2.2 Календарно – тематическое планирование.....	29
2.2.1 Стартовый уровень	29
2.2.2 Базовый уровень	38
2.2.3 Продвинутый уровень.....	46
2.3 Материально-техническое обеспечение.....	54
2.4 Условия реализации программы.....	54
2.5 Формы аттестации и оценочные материалы.....	56
2.6 Методические материалы для очной формы обучения и очной с применением ДОТ.....	60
2.7 Система воспитательной работы.....	63
3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	82

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Общеразвивающая
Вид деятельности	Спорт
Автор-составитель	Богданова Марина Витальевна
Цель	- 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	<p>Обучающие</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • обучение технике и тактике спортивных игр; <p>Развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров; • развивать физические способности учащихся; • развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); <p>Воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми; • формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; • воспитание моральных и волевых качеств
Форма обучения	Очная (теория, практика), очная с применением дистанционных образовательных технологий.
Форма организации образовательного процесса	- индивидуальная; - фронтальная; - групповая; - поточная
Возрастная категория	6-18 лет

Категория состояния здоровья	Дети с основной группой здоровья
Период реализации образовательной программы	8 лет
Продолжительность реализации программы в часах	Стартовый уровень 2 занятия в неделю по 90 мин (2 ак.ч), 144ч в год. Базовый уровень 3 занятия в неделю по 90 мин (2 ак.ч), 216ч. в год; Продвинутый уровень 4 занятия по 90 мин (2ак.ч.), 288ч в год.
Сведения о квалификации педагога	Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, образование высшее педагогическое, инструктор по физической культуре и спорту, специальность «Учитель физической культуры».
Число детей, обучающихся в группе	От 10 до 21 человек
Справка о состоянии здоровья	Наличие медицинской справки
Место реализации	МАУ ДО «Вагайский центр спорта и творчества»
Реализация в сетевой форме	МАОУ Вагайская СОШ, МАОУ Черноковская СОШ, МАОУ Шишкинская СОШ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

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:

– Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте Российской Федерации";

– Распоряжением Минпросвещения России от 18.05.2020 № Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные образовательные программы современных цифровых технологий»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

– Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

– Письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

–Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

–Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242;

–Рекомендации Минпросвещения России по организации обучения на дому с использованием дистанционных технологий, (<https://edu.gov.ru/distance>);

--Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;

–СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020г. №28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020г.;

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 9-18 лет. Программа рассчитана на весь период обучения.

Актуальность программы. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей - это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и

эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Кроме того, данная программа способствует успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. На занятиях обучающиеся смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире. Программа введена в связи с запросами и потребностями обучающихся и родителей. Занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

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

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

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

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

Новизна и оригинальность программы в том, что, во-первых, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурам образующим истокам личности.

В-третьих, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесберегающей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

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, чёт-

кости 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.

В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

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 (1 – года обучения):** на стартовом уровне обучения обучающиеся получают основные знания по истории избранного вида спорта, технике игры в волейбол, основным тактическим приемам в холье 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, получают практику соревновательных мероприятий 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.

В возрасте 9-18 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

На всех уровнях подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится решением педагога на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Адресат программы: в спортивную секцию «Волейбол» принимаются все желающие в возрасте от 9 до 18 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми и наличием медицинской справки.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 8 лет обучения.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Программа реализуется на базе МАУДО «ВЦСТ», МАОУ Вагайской СОШ, МАОУ Черноковской СОШ и МАОУ Шишкинская СОШ, в рамках сетевого взаимодействия (договор о сетевом взаимодействии (совместной деятельности)).

При **очной форме** освоения программа реализуется в группах обучающихся 9-18 лет. Состав группы – постоянный.

Минимальная наполняемость группы – 12-15 человек.

Максимальная наполняемость группы 20 человек.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

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

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа для стартового. Для базового уровня 3 раза в неделю по 2 академического часа. Для Продвинутого 4 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут. Общее количество часов по программе – 144, 216 и 288. Во время занятий предусмотрены **перерывы по 10-15 минут для отдыха, 15 минут после занятий необходимы для приведения рабочего места в порядок, уборки инвентаря.**

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видео уроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видео уроки 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. Также предусмотрены публикации фотоотчетов и видеоотчетов, прошедших проверку педагогом в группе объединения в социальной сети.

При очной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий согласно документам «Сан.Пин.2.4.3647-20» и «Приказу Минобрнауки России от 23 августа 2017г. №816» в случае карантина, активированных дней и т.д. занятия проводятся в дистанционном формате. Продолжительность академического часа - 30 минут. Между занятиями предполагается 10 – минутный перерыв. Также необходимо соблюдать длительности дистанционного занятия, исходя из возрастной категории обучающихся. Необходимо соблюдать длительность непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

1-х классов — 10 мин,

2-5-х классов — 15 мин,

6-7-х классов — 20 мин,

8-9-х классов — 25 мин,

10-11-х классов — 30 мин.

Распределение времени дистанционного занятия: ознакомление с инструкцией от 2 до 5 минут; работа педагога над темой, теоретическая часть до 20 минут; выполнение индивидуальных заданий до 10 минут; обсуждение результатов занятия до 10 минут.

Преобладающие формы организации учебного процесса: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

При обучении по данной программе используются следующие методы:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, беседа, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы подведения итогов.

- соревнования;

- дружеские встречи;

- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – создание физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- 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;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

Развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- развивать физические способности учащихся;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

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;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1.3.1 Стартовый уровень – 1 год обучения

№ 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		
	Вводное занятие. Введение в программу	1	1			
	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.					
	Входная диагностика.	1		1		Тест
	II. Теоретическая подготовка	3	3			
	История возникновения и развития волейбола	1	1			*
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1			
	Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	1	1			Тест
	III. Общефизическая подготовка	25		24	1	сдача нормативов
	Парные и групповые упражнения;	6		6		
	Легкоатлетические упражнения;	7		6	1	Тест
	Акробатические упражнения;	6		6		
	Спортивные и подвижные игры.	6		6		
	IV. Специальная физическая подготовка	40		38	2	Сдача нормативных требований

Упражнения для развития навыков быстроты	8		8		
Упражнения, направленные на развитие прыгучести	8		7	1	
Упражнения с отягощениями	8		8		Тест
Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	8		8		
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	8		7	1	
V.Техническая подготовка	52		50	2	Сдача контрольных нормативов
Техника передвижений и остановок.	12		12		
Техника передачи мяча сверху двумя руками.	8		8		
Техника подачи мяча.	12		11	1	Тест
Техника нападающего удара.	6		6		
Освоение индивидуальных защитных действий.	8		8		
Закрепление техники и развитие координационных способностей.	6		5	1	Тест
VI.Тактическая подготовка	10	2	8		Тренинг, контрольная игра
Тактика нападения	5	1	4		
Тактика защиты	5	1	4		
VII.Правила игры в волейбол	4	1	2	1	
VIII. Соревнования	7		7		
IX.Итоговое занятие	1			1	Сдача кон/норм
ИТОГО	144	7	130	7	

Содержание учебного плана

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях. (2 часа)

Темы занятий: Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика.

Теория: Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров. Обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

Практика: Провести инструктаж обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы. Входная диагностика.

Форма контроля: Наблюдение, опрос. Текущий контроль.

2. Теоретическая подготовка. (3 часов)

Темы занятий: История возникновения и развития волейбола. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь.

Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Теория: Презентация и видеоролики по теме: История возникновения и развития волейбола. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах в спорте. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Практика: Знакомство с оборудованием и инвентарем. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему при различных травмах.

Форма контроля: Наблюдение, опрос, текущий контроль.

3. Общефизическая подготовка. (25 часа)

Темы занятий: Парные и групповые упражнения; Легкоатлетические упражнения; Акробатические упражнения; Спортивные и подвижные игры.

Практика: Отработка упражнений и просмотр видеороликов по теме: Парные и групповые упражнения; Легкоатлетические упражнения; Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки со скакалкой, на перекладине, на матах. Выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

Форма контроля: Наблюдение, ТК, сдача нормативов.

4. Специальная физическая подготовка. (40 часов)

Темы занятий: Упражнения для развития навыков быстроты, Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные

на развитие специальной ловкости. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Практика: *Отработка упражнений и просмотр видеороликов по теме:* Упражнения для развития навыков быстроты, Упражнения, направленные на развитие прыгучести, Упражнения с отягощениями, Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Форма контроля: Наблюдение, ТК, сдача нормативов.

5. Техническая подготовка. (52 часов)

Темы занятий. Техника передвижений и остановок. Техника передачи мяча сверху двумя руками. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара. Освоение индивидуальных защитных действий. Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Практика: Освоение различных способов перемещения. Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками., изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма. Освоение техники подачи мяча. Освоение техники нападающего удара. Освоение техники индивидуальных защитных действий. Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Форма контроля: Наблюдение, ТК, сдача нормативов.

6. Тактическая подготовка. (10ч.)

Темы занятий. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика. Освоение тактики в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху. Освоение тактики защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).

Форма контроля: Наблюдение, ТК, сдача нормативов.

7. Правила игры в волейбол (4ч.).

Темы занятий. Правила игры в волейбол.

Теория. Основные правила игры в волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол.

Практика. Применение правил игры в волейболе на практике. Освоение и применение техники безопасности на практике.

Форма контроля: Наблюдение, опрос, ТК.

8. Соревнования. (7 часов)

Темы занятий: Соревнования

Практика: Отработка навыков во время товарищеских игр и соревнований местного уровня.

Форма контроля: Наблюдение, опрос. Текущий контроль

9. Итоговое занятие. (1 часа)

Темы занятий: Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных испытаний.

Форма контроля: Сдача контрольных испытаний.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1.3.2. Базовый уровень – 2,3,4 год обучения

№ 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		
	Вводное занятие. Введение в программу	1	1			
	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.					
	Входная диагностика.	1		1	Тест	
	II. Теоретическая подготовка	20	20			
	История возникновения и развития волейбола	2	2			
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2			
	Современное состояние волейбола.	2	2			
	Оборудование и инвентарь					
	Основы техники и тактики игры в волейбол	2	2		Тестирование	
	Нагрузка и отдых	2	2			
	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2			
	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса	2	2			
	Анализ соревнований	2	2			
	Травматизм и оказание первой медицинской помощи при различных травмах.	2	2			
	III. Общефизическая подготовка	30		28	2	
	Парные и групповые упражнения;	10		10		
	Легкоатлетические упражнения;	6		4	2	
	Акробатические упражнения;	6		6	Тест	
	Спортивные и подвижные игры.	8		8		
	IV. Специальная физическая подготовка	32		30	2	
	Упражнения для развития навыков быстроты	8		8	Сдача нормативных требований	

Упражнения, направленные на развитие прыгучести	8		7	1	
Упражнения с отягощениями	4		4		Тест
Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	6		6		
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	6		5	1	
V. Техническая подготовка	60	5	49	6	Сдача контрольных нормативов
Техника перемещений и остановок, стоек.	8	2	6		
Техника передачи мяча.	12	1	9	2	
Техника приема и нападения.	12	2	9	1	Тест
Техника подачи мяча.	10		8	2	
Освоение индивидуальных защитных действий.	10		10		
Закрепление техники и развитие координационных способностей.	8		7	1	Тест
VI. Тактическая подготовка	60	4	52	4	Тренинг, контрольная игра
Тактика нападения	30	2	24	2	
Тактика защиты	30	2	24	2	
VII. Правила игры в волейболе	4	1	2	1	
VIII. Соревнования	7	1	4	2	
IX. Итоговое занятие. Итоговое занятие. Итоговая диагностика	1			1	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО	216	32	166	18	

Содержание учебного плана

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях. (2 часа)

Темы занятий: Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика.

Теория: Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров. Обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

Практика: Провести инструктаж обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы. Входная диагностика.

Форма контроля: Наблюдение, опрос. Текущий контроль.

2. Теоретическая подготовка. (20 часов)

Темы занятий: История возникновения и развития волейбола. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь. Основы техники и тактики игры в волейбол. Нагрузка и отдых. Нагрузка и отдых. Сведения

о строении и функциях организма человека. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Анализ соревнований. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Теория: Презентация и видеоролики по теме: История возникновения и развития волейбола. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах в спорте. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процесс игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Практика: Знакомство с оборудованием и инвентарем. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему при различных травмах. Освоение техники и тактики игры в волейбол (перекат на спину, падение на бедро, падение с перекатом на груди и т.д.).

Форма контроля: Наблюдение, опрос, текущий контроль.

3. Общефизическая подготовка. (30 часов)

Темы занятий: Парные и групповые упражнения; Легкоатлетические упражнения; Акробатические упражнения; Спортивные и подвижные игры.

Практика: Отработка упражнений и просмотр видеороликов по теме: Парные и групповые упражнения; Легкоатлетические упражнения; Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки со скакалкой, на перекладине, на матах. Выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

Форма контроля: Наблюдение, ТК, сдача нормативов.

4. Специальная физическая подготовка. (32 часа)

Темы занятий: Упражнения для развития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Практика: *Отработка упражнений и просмотр видеороликов по теме:* Упражнения для развития навыков быстроты, Упражнения, направленные на развитие прыгучести, Упражнения с отягощениями, Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Форма контроля: Наблюдение, ТК, сдача нормативов.

5. Техническая подготовка. (52 часов)

Темы занятий. Техника передвижений и остановок. Техника передачи мяча сверху двумя руками. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара. Освоение индивидуальных защитных действий. Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Практика: Освоение различных способов перемещения. Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками., изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма. Освоение техники подачи мяча. Освоение техники нападающего удара. Освоение техники индивидуальных защитных действий. Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Форма контроля: Наблюдение, ТК, сдача нормативов.

6.Тактическая подготовка. (60 часов)

Темы занятий. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика. Освоение тактики в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху. Освоение тактики защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).

Форма контроля: Наблюдение, ТК, сдача нормативов.

7.Правила игры в волейбол (4ч.).

Темы занятий. Правила игры в волейбол.

Теория. Основные правила игры в волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол.

Практика. Применение правил игры в волейболе на практике. Освоение и применение техники безопасности на практике.

Форма контроля: Наблюдение, опрос. ТК.

8. Соревнования. (7 часов)

Темы занятий: Соревнования

Практика: Отработка навыков во время товарищеских игр и соревнований местного уровня.

Форма контроля: Наблюдение, опрос. Текущий контроль

9. Итоговое занятие. (1 часа)

Темы занятий: Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных испытаний.

Форма контроля: Сдача контрольных испытаний.

1.3.3. Продвинутый уровень – 5, 6, 7, 8 год обучения

№ 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		
	Вводное занятие. Введение в программу	1	1			
	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.					
	Входная диагностика.	1		1		Тест
	II. Теоретическая подготовка	20	20			
	История возникновения и развития волейбола	2	2			
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2			
	Современное состояние волейбола.	2	2			
	Оборудование и инвентарь					
	Основы техники и тактики игры в волейбол	2	2			Тестирование
	Нагрузка и отдых	2	2			
	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2			
	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса	2	2			
	Анализ соревнований	2	2			
		2	2			
	III. Общефизическая подготовка	40		34	6	Сдача нормативных требований
	Парные и групповые упражнения:	10		12		
	Легкоатлетические упражнения:	6		6	6	Тест
	Акробатические упражнения:	6		6		

Спортивные и подвижные игры.	8		10		
IV.Специальная физическая подготовка	40		30	10	Сдача нормативных требований
Упражнения для развития навыков быстроты	10		8	2	
Упражнения, направленные на развитие прыгучести	9		7	2	
Упражнения с отягощениями	6		4	2	Тест
Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	3		6	2	
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	7		5	2	
V.Техническая подготовка	84	8	66	10	Сдача контрольных нормативов
Техника перемещений и остановок, стоек.	8	2	10	1	
Техника передачи мяча.	12	1	12	2	
Техника приема и нападения.	12	2	12	2	Тест
Техника подачи мяча.	10	2	14	3	
Освоение индивидуальных защитных действий.	10		10		
Закрепление техники и развитие координационных способностей.	8	1	8	2	Тест
VI.Тактическая подготовка	80	8	64	8	тренинг, контрольная игра
Тактика нападения	30	4	32	4	
Тактика защиты	30	4	32	4	
VII.Правила игры в волейболе	10	4	4	2	зачет
VIII.Соревнования	10		8	2	
IX. Итоговое занятие. Итоговое занятие. Итоговая диагностика	2			2	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО	288	41	207	40	

Содержание учебного плана

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях. (2 часа)

Темы занятий: Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика.

Теория: Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров. Обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

Практика: Провести инструктаж обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы. Входная диагностика.

Форма контроля: Наблюдение, опрос. Текущий контроль.

2. Теоретическая подготовка. (20 часов)

Темы занятий: История возникновения и развития волейбола. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь. Основы техники и тактики игры в волейбол. Нагрузка и отдых. Нагрузка и отдых. Сведения о строении и функциях организма человека. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Анализ соревнований. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Теория: Презентация и видеоролики по теме: История возникновения и развития волейбола. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах в спорте. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процесс игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Практика: Знакомство с оборудованием и инвентарем. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему при различных травмах. Освоение техники и тактики игры в волейбол (перекат на спину, падение на бедро, падение с перекатом на груди и т.д.).

Форма контроля: Наблюдение, опрос, текущий контроль.

3. Общефизическая подготовка. (40 часов)

Темы занятий: Парные и групповые упражнения; Легкоатлетические упражнения; Акробатические упражнения; Спортивные и подвижные игры.

Практика: Отработка упражнений и просмотр видеороликов по теме: Парные и групповые упражнения; Легкоатлетические упражнения; Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Для всестороннего физического развития обучающихся

используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки со скакалкой, на перекладине, на матах. Выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

Форма контроля: Наблюдение, ТК, сдача нормативов.

4. Специальная физическая подготовка. (40 часов)

Темы занятий: Упражнения для развития навыков быстроты, Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Практика: *Отработка упражнений и просмотр видеороликов по теме:* Упражнения для развития навыков быстроты, Упражнения, направленные на развитие прыгучести, Упражнения с отягощениями, Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Форма контроля: Наблюдение, ТК, сдача нормативов.

5. Техническая подготовка. (84 часов)

Темы занятий. Техника передвижений и остановок. Техника передачи мяча сверху двумя руками. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара. Освоение индивидуальных защитных действий. Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Практика: Освоение различных способов перемещения. Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками., изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма. Освоение техники подачи мяча. Освоение техники нападающего удара. Освоение техники индивидуальных защитных действий. Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Форма контроля: Наблюдение, ТК, сдача нормативов.

6.Тактическая подготовка. (80 часов)

Темы занятий. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика. Освоение тактики в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху. Освоение тактики защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).

Форма контроля: Наблюдение, ТК, сдача нормативов.

7. Правила игры в волейбол (10ч.).

Темы занятий. Правила игры в волейбол.

Теория. Основные правила игры в волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол.

Практика. Применение правил игры в волейболе на практике. Освоение и применение техники безопасности на практике.

Форма контроля: Наблюдение, опрос, ТК.

8. Соревнования. (10 часов)

Темы занятий: Соревнования

Практика: Отработка навыков во время товарищеских игр и соревнований местного уровня.

Форма контроля: Наблюдение, опрос. Текущий контроль

9. Итоговое занятие. (2 часа)

Темы занятий: Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных испытаний.

Форма контроля: Сдача контрольных испытаний.

1.4 Планируемые результаты

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные образовательные 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 образовательные 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.

Предметные образовательные результаты:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

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.

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 5-8 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.

2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 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 уровень 2,3,4 год	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)	3 занятия по 90 мин (2 ак.ч.)	«Волейбол»	216	6
Продвинутый уровень 5,6,7,8 год	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)	4 занятия по 90 мин (2 ак.ч.)	«Волейбол»	288	8

2.2. Календарно-тематическое планирование

2.2.1. Стартовый уровень – 1 год обучения

№	Дата проведения	Количество часов	Форма проведения занятия	Название раздел. Темы	Форма контроля	Форма занятия
1-2		2	Очная, с использованием ДОТ	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Входная диагностика.	Наблюдение, Опрос, ТК.	Индивидуальная фронтальная
3		1	Очная, с использованием ДОТ	История возникновения и развития волейбола	Наблюдение, опрос, ТК.	Индивидуальная фронтальная
4		1	Очная, с использованием ДОТ	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Наблюдение, опрос, ТК.	Индивидуальная фронтальная

5			Очная, с использованием ДОТ	Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	Тест. Наблюдение, опрос.	Индивидуальная, фронтальная, групповая
6	1		Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Действие без мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. История развития волейбола.	Тест. Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
7-8	2		Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Действие без мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. Подвижные игры	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача нормативов.	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная
9	1		Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
10	1		Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Действие без мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. Передача мяча через пол. Подвижные игры	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
11-12	2		Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
13-14	2		Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
15-16	2		Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Действие без мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
17	1		Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Подвижные игры.	Тест. Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
18-19	2		Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Способы передачи мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
20-21	2		Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Способы передачи мяча. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
22-23	2		Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Способы передачи мяча. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача нормативов.	Фронтальная, групповая
24	1		Очная, с использованием ДОТ	Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки волейболиста. Передача мяча на месте. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная

25	1	Очная, с использованием ДЮТ	Техника передвижения. Обучение стойки волейболиста. Передача мяча на месте. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
26-27	2	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Стойка волейболиста. Передача мяча на месте. Способы передачи мяча	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
28-29	2	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Игра «Пионербол».	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
30-31	2	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Действие без мяча. Техника перемещения. Стойка волейболиста. Передача мяча на месте. Игра «Пионербол».	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
32-33	2	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Прием и передача мяча сверху у стены. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
34-35	2	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху у стены.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
36	1	Очная, с использованием ДЮТ	Техника перемещения по площадке. Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху у стены.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
37-38	2	Очная, с использованием ДЮТ	Техника передвижения по площадке. Игра «Пионербол».	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
39-40	2	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Передача мяча сверху через сетку в разные зоны. Стойка волейболиста. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
41-42	2	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Передача мяча сверху через сетку в разные зоны. Стойка волейболиста. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
43	1	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
44	1	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
45	1	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная

46	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Передача мяча в тройках.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
47	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
48	1	Очная, с использованием ДОТ	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Стойка волейболиста. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
49-50	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Подвижные игры	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
51-52	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК. Слача нормативов.	Фронтальная, групповая, поточная
53	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
54	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
55-56	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Нижняя прямая подача. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
57-58	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ с мячами. Техника передачи и подачи мяча. Подвижные игры	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
59	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника передачи и подачи мяча. Подвижные игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
60-61	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
62	1	Очная, с использованием ДОТ	Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Техника нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
63	1	Очная, с использованием ДОТ	Техника нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная

64-65	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ с мячами. Применение изученных способов передачи, подач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
66	1	Очная, с использованием ДОТ	Применение изученных способов передачи, подач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК. Тест.	Фронтальная, групповая, поточная
67-68	2	Очная, с использованием ДОТ	Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Техника передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
69-70	2	Очная, с использованием ДОТ	Применение изученных способов подачи, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
71-72	2	Очная, с использованием ДОТ	Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Техника передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
73-74	2	Очная, с использованием ДОТ	Передачи мяча в парах. Перемещения. Стойка волейболиста. Учебно-тренировочная игра	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
75-76	2	Очная, с использованием ДОТ	Передачи мяча в парах в движении. Стойка волейболиста. Учебно-тренировочная игра	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
77-78	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Стойка волейболиста. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
79	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
80	1	Очная, с использованием ДОТ	Правила техники безопасности.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
81	1	Очная, с использованием ДОТ	Медико-биологические исследования.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
82	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
83-84	2	Очная, с использованием ДОТ	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная

85	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Применение изученных способов подачи, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
86	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача контрольных нормативов.	Фронтальная, групповая, поточная
87	1	Очная, с использованием ДОТ	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
88	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Наблюдение, опрос, ТК. Тест.	Фронтальная, групповая, поточная
89	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зоны 4. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
90	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК. Тест	Фронтальная, групповая, поточная
91	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача контрольных нормативов.	Фронтальная, групповая
92-93	2	Очная, с использованием ДОТ	Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
94	1	Очная, с использованием ДОТ	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
95	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
96	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
97	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
98	1	Очная, с использованием ДОТ	Выбор способа передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная

99	1	Очная, с использованием ДОТ	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
100	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
101-102	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
103-104	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроками зоны 3. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
105	1	Очная, с использованием ДОТ	Применение изученных способов передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
106	1	Очная, с использованием ДОТ	Правила игры. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
107	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
108	1	Очная, с использованием ДОТ	Правила игры. ОРУ. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зоны 2. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
109	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Нижняя прямая, верхняя прямая подача по определенным зонам. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
110	1	Очная, с использованием ДОТ	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
111	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
112	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
113	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная

114		1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Защитные действия. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
115		1	Очная, с использованием ДОТ	Применение одиночного блокирования и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих игроков. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
116		1	Очная, с использованием ДОТ	Применение одиночного блокирования и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих игроков. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
117		1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
118		1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
119		1	Очная, с использованием ДОТ	Групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
120		1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
121-122		2	Очная, с использованием ДОТ	Прямой нападающий удар с разбегу. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
123		1	Очная, с использованием ДОТ	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
124		1	Очная, с использованием ДОТ	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
125		1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
126		1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
127-128		2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Система игры в защите. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная

129	1	Очная, с использованием ДОТ	Система игры в защите. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
130	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
131	1	Очная, с использованием ДОТ	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
132	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
133	1	Очная, с использованием ДОТ	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
134-135	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Техника передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
136-137	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Техника нападающего удара. Учебно-тренировочная игра	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
138	1	Очная, с использованием ДОТ	Применение изученных способов передач мяча, подач и нападающего удара в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
139	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
140	1	Очная, с использованием ДОТ	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
141	1	Очная, с использованием ДОТ	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
142	1	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
143	1	Очная, с использованием ДОТ	Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная

144	1	Очная, с использованием ДОТ	Сдача контрольных испытаний по ОФП.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача контрольных нормативов.	Фронтальная, групповая, точная
-----	---	-----------------------------	-------------------------------------	---	--------------------------------

2.2.2. Базовый уровень – 2,3,4 год обучения

№	Дата проведения	Количество часов	Форма проведения занятия	Название раздела, Темы	Форма контроля	Форма занятия
1		2	Очная, с использованием ДОТ	Правила техники безопасности. Волная тренировка.	Наблюдение, Опрос, ТК.	Индивидуальная фронтальная
2		2	Очная, с использованием ДОТ	Медико-биологические исследования. История рожденья и развития волейбола.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
3		2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ, ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
4		2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника нападения.	Тест. Наблюдение, опрос.	Фронтальная, групповая, точная
5		2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника нападения.	Тест. Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
6		2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача нормативов.	Фронтальная, групповая, точная
7		2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
8		2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
9		2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
10		2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная

11		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. Контрольные испытания.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
12		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. Контрольные испытания.	Тест. Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
13		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
14		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
15		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. ОФП. Соревнования.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача нормативов.	Фронтальная, групповая, точная
16		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника перемещения и остановок, сочетание способов перемещений с остановками.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
17		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
18		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
19		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
20		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
21		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника передачи мяча. Подача мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
22		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника передачи мяча. Подача мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
23		2	Очная, с использованием ДОГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника перемещения и остановок, сочетание способов перемещений с остановками.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная

24	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка волейболиста.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
25	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передачи сверху двумя руками с изменением высоты и расстояния.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
26	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
27	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
28	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Нападающий удар.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
29	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Нападающий удар.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
30	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
31	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков передней линии. Приём мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
32	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Крутовая тренировка. Двойное блокирование.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
33	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Двойное блокирование.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
34	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача нормативов.	Фронтальная, групповая, точная
35	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа отбивание мяча через сетку.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
36	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Выбор способа отбивание мяча через сетку.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная

37	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий. Верхняя прямая подача.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
38	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий. Верхняя прямая подача.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
39	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Приём мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
40	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Приём мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
41	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передач, подач и нападающего удара в зависимости от ситуации на площадке.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
42	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передач, подач и нападающего удара в зависимости от ситуации на площадке.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
43	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Подача на игрока.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
44	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Подача на игрока.	Наблюдение, опрос, ТК. Тест.	Фронтальная, групповая, точная
45	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
46	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
47	2	Очная, с использованием ДОТ	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
48	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Блокирование.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
49	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Приём мяча на точность.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая

50	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Приём мяча на точность.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
51	2	Очная, с использованием ДОТ	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Подача мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
52	2	Очная, с использованием ДОТ	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Подача мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
53	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передач, подач и нападающего удара в зависимости от ситуации на площадке.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
54	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
55	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
56	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
57	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Вторая передача нападающего.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача контрольных нормативов.	Фронтальная, групповая, точная
58	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Вторая передача нападающего.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
59	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Верхняя прямая подача.	Наблюдение, опрос, ТК. Тест.	Фронтальная, групповая, точная
60	2	Очная, с использованием ДОТ	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
61	2	Очная, с использованием ДОТ	Правила техники безопасности.	Наблюдение, опрос, ТК. Тест	Фронтальная, групповая

62	2	Очная, с использованием ДОТ	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Мелко-биологические исследования.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача контрольных нормативов.	Фронтальная, групповая, точная
63	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Прием мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
64	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Прием мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
65	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Техника перемещения. Передача мяча снизу на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
66	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Техника перемещения. Передача мяча снизу на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
67	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передач, подач и нападающего удара в зависимости от ситуации на площадке.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
68	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника перемещения. Передача мяча снизу на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
69	2	Очная, с использованием ДОТ	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
70	2	Очная, с использованием ДОТ	Соревнования.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
71	2	Очная, с использованием ДОТ	Соревнования.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
72	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Блокирование нападающего удара.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
73	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Блокирование нападающего удара.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
74	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расставления.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная

75	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
76	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков передней линии. Многократное выполнение технических приемов.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
77	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
78	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
79	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
80	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
81	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка волейболиста, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
82	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа приёма подачи.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
83	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа приёма подачи.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
84	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Приём мяча снизу одной рукой с выпадом в сторону.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
85	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Приём мяча снизу одной рукой с выпадом в сторону.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
86	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных действий и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
87	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная

88	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
89	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
90	2	Очная, с использованием ДОТ	Соревнования.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
91	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
92	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
93	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных действий и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
94	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
95	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
96	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Командные действия.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
97	2	Очная, с использованием ДОТ	Контрольные испытания. Учебная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
98	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
99	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученно-техническим приемам.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
100	2	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Прием мяча снизу нижних передач. ОФП.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная

101	2	Очная, с использованием ДЮГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
102	2	Очная, с использованием ДЮГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
103	2	Очная, с использованием ДЮГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
104	2	Очная, с использованием ДЮГ	Соревнования.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
105	2	Очная, с использованием ДЮГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передач мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
106	2	Очная, с использованием ДЮГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
107	2	Очная, с использованием ДЮГ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, точная
108	2	Очная, с использованием ДЮГ	Сдача контрольных испытаний по ОФП и СФП.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача контрольных нормативов.	Фронтальная, групповая, точная

2.2.3. Продвинутый уровень – 5,6,7,8 год обучения

№	Дата проведения	Количество часов	Форма проведения занятий	Название раздела, Темы	Форма контроля	Форма за- нятия
1		2	Очная, с использованием ДЮГ	Правила техники безопасности. Волная тренировка.	Наблюдение, Опрос, ТК.	Индивиду- альная фронтальная
2		4	Очная, с использованием ДЮГ	Медико-биологические исследования. История рождения и развития волейбола. Техника безопасности. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Наблюдение, опрос, ТК.	Индивиду- альная, фронтальная

3	4	Очная, с использованием ДОТ	Техника безопасности. Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Наблюдение, опрос, ТК.	Индивидуальная, фронтальная
4	4	Очная, с использованием ДОТ	Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Тест. Наблюдение, опрос.	Индивидуальная, фронтальная, групповая
5	4	Очная, с использованием ДОТ	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Тест. Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
6	4	Очная, с использованием ДОТ	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача нормативов.	Индивидуальная, фронтальная
7	4	Очная, с использованием ДОТ	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
8	4	Очная, с использованием ДОТ	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 руками снизу. Учебная игра в волейбол.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
9	4	Очная, с использованием ДОТ	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 руками снизу. Учебная игра в волейбол.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
10	4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
11	4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Контрольные испытания.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
12	4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Контрольные испытания.	Тест. Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая

13		4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
14		4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия.	Наблюдение, опрос, ТК.	Индивидуальная фронтальная
15		4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. ОФП. Соревнования.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача нормативов.	Индивидуальная фронтальная
16		4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника перемещения и остановок, сочетание способов перемещений с остановками.	Наблюдение, опрос, ТК.	Индивидуальная фронтальная
17		4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении.	Наблюдение, опрос, ТК.	Индивидуальная фронтальная
18		4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
19		4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Наблюдение, опрос, ТК.	Индивидуальная фронтальная
20		4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
21		4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника передачи мяча. Подача мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
22		4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника передачи мяча. Подача мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная

23		4	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника перемещения и остановок, сочетание способов перемещений с остановками.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
24		4	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка волейболиста.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
25		4	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передачи сверху двумя руками с изменением высоты и расстояния.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
26		4	Очная, с использованием ДЮТ	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
27		4	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
28		4	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Нападающий удар.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
29		4	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Нападающий удар.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
30		4	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
31		4	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков передней линии. Прием мяча.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
32		4	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Двойное блокирование.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
33		4	Очная, с использованием ДЮТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная

34	4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача нормативов.	Фронтальная, групповая, поточная
35	4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа отбивание мяча через сетку.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
36	4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Выбор способа отбивание мяча через сетку.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
37	4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий. Верхняя прямая подача.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
38	4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий. Верхняя прямая подача.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
39	4	Очная, с использованием ДОТ	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
40	4	Очная, с использованием ДОТ	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	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
41	4	Очная, с использованием ДОТ	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.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
42	4	Очная, с использованием ДОТ	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
43	4	Очная, с использованием ДОТ	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная

44		4	Очная, с использованием ДОТ	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 руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Наблюдение, опрос, ТК, Тест.	Фронтальная, групповая, поточная
45		4	Очная, с использованием ДОТ	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 руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Наблюдение, опрос, ТК	Фронтальная, групповая, поточная
46		4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
47		4	Очная, с использованием ДОТ	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
48		4	Очная, с использованием ДОТ	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	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
49		4	Очная, с использованием ДОТ	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая
50		4	Очная, с использованием ДОТ	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
51		4	Очная, с использованием ДОТ	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
52		4	Очная, с использованием ДОТ	Верхняя прямая подача с вращением.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
53		4	Очная, с использованием ДОТ	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная

54	6	Очная, с использованием ДОТ	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
55	4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
56	4	Очная, с использованием ДОТ	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	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
57	4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Вторая передача нападающего.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача контрольных нормативов.	Фронтальная, групповая, поточная
58	4	Очная, с использованием ДОТ	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Вторая передача нападающего.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
59	4	Очная, с использованием ДОТ	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Наблюдение, опрос, ТК. Тест.	Фронтальная, групповая, поточная
60	4	Очная, с использованием ДОТ	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	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
61	4	Очная, с использованием ДОТ	Правила техники безопасности.	Наблюдение, опрос, ТК. Тест	Фронтальная, групповая, поточная
62	4	Очная, с использованием ДОТ	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача контрольных нормативов.	Фронтальная, групповая

63	4	Очная, с использованием ДОТ	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
64	4	Очная, с использованием ДОТ	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	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
65	6	Очная, с использованием ДОТ	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	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
66	4	Очная, с использованием ДОТ	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
67	4	Очная, с использованием ДОТ	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
68	4	Очная, с использованием ДОТ	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.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
69	2	Очная, с использованием ДОТ	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
70	4	Очная, с использованием ДОТ	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
71	4	Очная, с использованием ДОТ	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Наблюдение, опрос, ТК.	Фронтальная, групповая, поточная
72	4	Очная, с использованием ДОТ	Сдача контрольных нормативов.	Наблюдение, опрос, ТК. Сдача контрольных нормативов.	Фронтальная, групповая, поточная

2.3 Материально-техническое обеспечение

Каждый обучающийся обеспечивается доступом к методическим пособиям, видео урокам 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.

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

- видео уроки, мастер-классы, вебинары и т.д.
 - формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, домашние задания, самостоятельные работы, практические задания
 - 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 используется электронная почта.

2.4. Условия реализации программы

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

Материально техническое обеспечение: спортивный зал с оборудованием:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.;
2. Стойки волейбольные - 2 шт.;
3. Гимнастические скамейки - 4 - 6 шт.;
4. Гимнастические маты - 6-8 шт.;
5. Скакалка - 15 шт.;
6. Мячи набивные - 10 шт.;
7. Мячи волейбольные - 10 шт.;

8. Гантели различной массы - 5 компл.;
9. Рулетка - 1 шт.;
10. Мячи теннисные - 50 шт.;
11. Мячи футбольные - 4 шт.;
12. Мячи баскетбольные - 4 шт.;
13. Перекладины настенные -4-6шт.;
14. Судейский набор -1шт.;
15. Табло перекидное - 1 шт.;
16. гимнастический мостик -2 шт.;
17. Передвижная мишень -2 шт.;
18. Обручи -6 шт.;
19. Магнитная доска -1шт.;
20. ПК -1шт.;
21. Экран демонстрационный -1шт.

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования, образование высшее педагогическое, инструктор по физической культуре и спорту, специальность «Учитель физической культуры». Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре в волейбол.

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотеккой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

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 используется электронная почта.

2.5 Формы аттестации и оценочные материалы

Формы контроля и подведения итогов реализации программы:

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- Предварительный контроль;
- Текущий контроль;
- Промежуточный контроль;
- Итоговый контроль.

Предварительный контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и проводится в форме педагогического наблюдения, определяется общая физическая подготовка учащихся, а также тестирование, определяющего интерес детей к изучаемой тематике.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся. Он проводится в различных формах: педагогическое наблюдение (*Приложение №5*), устного опроса, беседы, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения творческих работ и приобретенных навыков общения, по результатам конкурсов, соревнований.

Промежуточный контроль предусмотрен по окончании каждого полугодия с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие формы, как по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговый контроль призван показать оценку уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, соревнования. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Для выявления результатов реализации программы используются такие формы промежуточной и итоговой аттестации: зачёт – открытое занятие.

Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы:

- итоговые занятия;
- контрольные и зачетные занятия;
- открытые занятия для родителей;
- результаты участия в конкурсах различного уровня;
- соревнования;
- мастер-классы.

В конце изучения программы, занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общеподготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются сертификаты, которые самостоятельно разрабатывает и утверждает образовательная организация, почетные грамоты, призы.

При очной форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на занятии 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 любым удобным способом (приоритетный способ- приложение Viber).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов по окончании учебного года: Журнал посещаемости, аналитическая справка, аналитический материал, материал анкетирования и тестирования, портфолио, дипломы об участии в конкурсах и соревнованиях, фото, отзыв родителей.

Результативность деятельности по программе, также определяется результатами участия в конкурсах, конференциях, соревнованиях, успешном проведении открытых занятий и мастер-классов.

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, промежуточный и итоговой контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в формах взаимоконтроля, самоконтроля, выполнения поставленных задач педагогом.

Использование дистанционных технологий. Текущий контроль знаний, а также умений и навыков, осуществляется путем анализа фото и видео информации, полученной от обучающихся. Промежуточный и итоговой контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся по видеосвязи в Zoom или Viber.

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

Оценочные материалы

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 (*Приложение №2 и №3*), и заносится в таблицу «Итоговый протокол аттестации обучающихся» (*Приложение №4*).

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 №6*).

При очной форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на занятии и непосредственно на занятии 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 итоговый 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 итоговый 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.

2.6 Методические материалы для очной формы обучения и очной с применением ДОТ

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.

Основными формами проведения занятий являются теоретические и практические занятия. Широко используется индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная, а также нетрадиционные формы занятий, такие как чаепития, чествование именинников, победителей конкурсов и т.д., в ходе которых ребята учатся общаться между собой и педагогом, развивают свои коммуникативные способности, развивают дружеские отношения в группе.

Перечень методических пособий:

1. Пащенко А.Ю. Красникова О.С. Учебно-методическое пособие «Методические основы обучения техническим приемам в волейболе» [Электронный ресурс].- Режим доступа: URL:

https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskim_priemam_v_volejbole_red.pdf;

2. Фомин Е.В., Булькина Л.В., Суханов А.В. Методическое пособие по волейболу «Технико–тактическая подготовка волейболистов» » [Электронный ресурс].- Режим доступа: URL: <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/13.pdf>;

3. Чернова Е.Д. Электронное учебно-методическое пособие «Обучение тактическим действиям в волейболе» » [Электронный ресурс].- Режим доступа: URL: https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2982/1/Chernova_EUMI_Z.pdf;

4. Курилова Т.Б., Подолева И.В. Методическое пособие по волейболу [Электронный ресурс].- Режим доступа URL : https://sch1ufaley.educhel.ru/uploads/38600/38525/section/1857773/metodicheskie_materialy/d_o/METHODICHESKOE_POSOBIE_PO_VOLEIBOLU.PDF ;

5. Гусева М.А., Герасимов К.А., Климов В.М. Учебное пособие по волейболу «Физическая культура волейбол» [Электронный ресурс].- Режим доступа URL : <https://library.kuzstu.ru/dl.php?n=241182.pdf&type=nstu:common> ;

Перечень методических материалов:

6. 1. Техника нападающего удара в волейболе [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=raGDDMgpXCU> ;

7. Видео-урок «Как принимать силовую подачу» [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Ne-H2_U3gm4 ;

8. Правила игры в волейбол [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA>;

9. История возникновения развития волейбола [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=kJW4dWncH7g>;

10. Как научиться принимать мяч в волейболе [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=4P-xFt3heBQ> .

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

2.7 Система воспитательной работы

Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана

ЦЕЛЬ: Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социализации и адаптации в обществе.

Реализация данных направлений предполагает:

- Создание благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей;
- Создание условий проявления и мотивации творческой активности воспитанников в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие системы непрерывного образования; преемственность уровней и ступеней образования; поддержка исследовательской и проектной деятельности;
- Освоение и использование в практической деятельности новых педагогических технологий и методик воспитательной работы;
- Дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования.

Приоритетными направлениями в воспитательной работе являются:

- **Общесультурное направление:** (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследю, экологическое воспитание);
- **Духовно-нравственное направление:** (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);
- **Здоровьесберегающее направление:** (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
- **Общественно-интеллектуальное направление:** (популяризация научных знаний, проектная деятельность);
- **Социальное направление:** (трудовое).

Приоритетные направления воспитательной работы в 2022 – 2026 учебном году

Направление воспитательной работы	Задачи работы по данному направлению
<p>Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции; Формирование у воспитанников таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, Центра спорта и творчества, семьи. Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p>
<p>Духовно-нравственное (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество. Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях. Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия. Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения. Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения. Повышение психолого – педагогической культуры родителей.</p>
<p>Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасности жизнедеятельности)</p>	<p>Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося. Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь. Способствовать преодолению у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.</p>
<p>Общественно-лектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность)</p>	<p>Активная практическая и мыслительная деятельность. Формирование потребности к изучению, созданию положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил учащихся. Формирование интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе. Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся. Реализация познавательных интересов ребенка и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.</p>

<p>Социальное направление: <i>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</i></p>	<p>Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование экологической культуры. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.</p>
<p>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</p>	<p>Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению. Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся. Организация мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.</p>

Планируемые результаты воспитательной работы

- У учащихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Система воспитательной работы стала более прозрачной, логичной благодаря организации через погружение в «тематические периоды»; такая система ориентирована на реализацию каждого направления воспитательной работы;
- Организация занятий в объединениях дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познаванию и творчеству;
- Повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в кружках.
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

План воспитательной работы

<p>Направление воспитательной работы</p>	<p>1 год обучения</p>	<p>2,3,4 год обучения</p>	<p>Мероприятие 5,6,7,8 год обучения</p>
--	-----------------------	---------------------------	---

СЕНТЯБРЬ	
Общекультурное	День открытых дверей
	Ведение группы объединения в социальной сети
Духовно-нравственное	Создание родительских и детских чатов
	Беседа «Правила внутреннего распорядка. Правила поведения в МАУ ДО «ВЦСТ»» Акция, посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом
Здоровьесберегающее	Родительское собрание
	Месячник здоровья: БДД. Вручение Памяток водителям «Правилам движения в Ваших руках». Просмотр видеоматериалов. Пожарная безопасность. Обзор стенда «Правила поведения при пожаре». Антитеррористическая безопасность. Профилактическая беседа «Терроризм – зло против человечества»
Общественно-интеллектуальное	Видео-мастер-класс ко Дню знаний
	Оформление и поддержание в актуальном состоянии уголка правовых знаний.
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	
Общекультурное	ОКТАБРЬ
	Ведение группы объединения в социальной сети
Духовно-нравственное	Онлайн марафон поздравлений «С Днем учителя»
	Единый урок информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.
Здоровьесберегающее	Родительское собрание «Как помочь раскрыть талант у ребенка»
	Воспитательный час «Мир добрыми глазами», к Международному Дню "Белая трость", дню солидарности с людьми плохо видящими и слепыми
Социальное	Посещение спортивного районного мероприятия
	Единый урок по теме «Мир профессий»
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Беседа «Профилактика злоупотребления алкоголя и наркотических средств»
	Оформление и поддержание в актуальном состоянии уголка правовых знаний.
Общекультурное	НОЯБРЬ
	Мероприятие, посвященное Дню народного единства.
Духовно-нравственное	Ведение группы объединения в социальной сети
	Акция «Открытка для мамы»
Здоровьесберегающее	Видео-поздравление для мам в социальных сетях
	Выпуск листовок о мерах личной профилактики ОРВИ и гриппа
Социальное	Посещение мероприятия Центра спорта и творчества «Открытие катка»
	Профоринтационная игра «Я в мире профессий»

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	<p align="center">Профилактика безнадзорности «Я не хочу домой»</p> <p align="center">Оформление и поддержание в актуальном состоянии уголка правовых знаний.</p>
Общекультурное	<p align="center">ДЕКАБРЬ</p> <p>Ведение группы объединения в социальной сети</p> <p>Единый урок «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ.</p> <p>Посещение районного мероприятия, посвященного Дню добровольца (волонтера)</p> <p>Инструктаж перед каникулами на темы: «БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светомражающие элементы и удерживающие устройства».</p> <p>Принять участие в благотворительной акции «Дари добро!» ко Дню инвалида.</p> <p>Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний обучающихся.</p> <p>Акция, посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом</p> <p>Познавательная игра «Мы за здоровый образ жизни»</p> <p>Оформление и поддержание в актуальном состоянии уголка правовых знаний.</p>
Здоровьесберегающее	
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	<p align="center">ЯНВАРЬ</p> <p>Ведение группы объединения в социальной сети</p> <p>Квест – игра «Блокада Ленинграда»</p> <p>Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний обучающихся.</p> <p>Практикум – тренинг по теме «Дорога и мы»</p> <p>Районное мероприятие Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»</p> <p>Интеллектуальный марафон «Хочу все знать»</p> <p>Родительское собрание «Профилактика правонарушений, алкоголизма и наркомании. Действие новых законов в системе профилактики».</p> <p>Профилактическая беседа «Профилактика и предупреждение алкоголизма и наркотической зависимости»</p> <p>Оформление и поддержание в актуальном состоянии уголка правовых знаний.</p>
Общекультурное	
Духовно-нравственное	
Здоровьесберегающее	
Общекультурное	<p align="center">ФЕВРАЛЬ</p> <p>Беседа «Дню Защитника Отечества посвящается...»</p> <p>Ведение группы объединения в социальной сети</p> <p>Квест - игра «Сталинградская битва»</p> <p>Фотовыставка, посвященная Дню Защитника Отечества</p> <p>Воспитательный час «Мы за кибербезопасность»</p> <p>Посещение районного мероприятия «Военизированная эстафета»</p> <p>Родительское собрание «Профилактика самовольных уходов и/летних из семьи»</p> <p>Оформление и поддержание в актуальном состоянии уголка правовых знаний.</p>
Общекультурное	
Духовно-нравственное	
Здоровьесберегающее	
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	
Общекультурное	
Духовно-нравственное	
Здоровьесберегающее	
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	

МАРТ	
Общекультурное	Ведение группы объединения в социальной сети
	Праздник мам, бабушек «Встреча поколений». Выставка подарков «Дорогим любимым».
Духовно-нравственное	Видеопоздравление к Международному женскому дню
	Акция «Открытка к 8 марта»
Здоровьесберегающее	Помощь волонтерскому объединению в организации поздравления к 8 марта
	Посещение мероприятия «Проводы зимы»
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Просмотр видеофильмов по проблемам алкоголизма
	Оформление и поддержание в актуальном состоянии уголка правовых знаний.
АПРЕЛЬ	
Общекультурное	Ведение группы объединения в социальной сети
	Акция «Письмо солдату»
Духовно-нравственное	Акция «Весенняя неделя добра»
	Родительское собрание «Как родителям помочь раскрыть талант у ребенка»
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения
	Оформление и поддержание в актуальном состоянии уголка правовых знаний.
МАЙ	
Общекультурное	Ведение группы объединения в социальной сети
	Беседа «Мы помним!»
Духовно-нравственное	Акция «Георгиевская ленточка»
	Акция «Бессмертный полк»
Здоровьесберегающее	Акция «Окна Победы»
	Игровая программа «Возможности - ограничения, способности - безграничны»
Общественно-интеллектуальное	Акция «Раскрась жизнь яркими красками!»
	Профилактическая беседа «Летние каникулы»
Социальное	Спортивная эстафета на свежем воздухе
	Выявление и поддержка одаренных и талантливых детей
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Участие в районном мероприятии «Отчетный концерт»
	Целовая игра по профессиональному самоопределению «Мой выбор»
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Анкетирование родителей об удовлетворенности образовательными услугами
	Оформление и поддержание в актуальном состоянии уголка правовых знаний.

3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

11. Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
12. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте Российской Федерации";
13. Распоряжением Минпросвещения России от 18.05.2020 № Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные образовательные программы современных цифровых технологий»;
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030»;
15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
16. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
17. Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
18. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
19. Письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
20. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242;

22. Рекомендации Минпросвещения России по организации обучения на дому с использованием дистанционных технологий. (<https://edu.gov.ru/distance>);
23. Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
24. СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020г. №28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020г.;
25. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.;
26. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.;
27. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. М., «ФиС», 1968;
28. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.;
29. Пащенко А.Ю., Красникова О.С. П 12 Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 85 с.;
30. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. «Технико–тактическая подготовка волейболистов», 56с.;
31. Чернова Е.Д. «Обучение тактическим действиям в волейболе»: элект.учебн-метод.пособие /Тольятти: Изд.-во ТГУ, 2017;
32. Курилова Т.Б., Подолева И. В. Методическое пособие по волейболу. 60с.;
33. Учебное пособие по волейболу «Физическая культура волейбол»;
34. Ивойлов А.В. Волейбол: [Учебник для «ус.». пед. ин-тов].—Мн.: Выш.школа, физ. воспитания 1979,—192 с., ил.
35. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.;
36. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с;
37. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.— М.: Физкультура и спорт, 1976;
38. Пащенко А.Ю., Красникова О.С. Учебно-методическое пособие «Методические основы обучения техническим приемам в волейболе» [Электронный ресурс].- Режим доступа: URL:
https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskim_priemam_v_volejbole_red.pdf;

39. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. Методическое пособие по волейболу «Технико–тактическая подготовка волейболистов» [Электронный ресурс].- Режим доступа: URL: <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/13.pdf>;
40. Чернова Е.Д. Электронное учебно-методическое пособие «Обучение тактическим действиям в волейболе» [Электронный ресурс].- Режим доступа: URL: https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2982/1/Chernova_EUMI_Z.pdf;
41. Курилова Т.Б., Подолева И.В. Методическое пособие по волейболу [Электронный ресурс].- Режим доступа URL :https://sch1ufaley.educhel.ru/uploads/38600/38525/section/1857773/metodicheskie_materialy/d_o/METODICHESKOE_POSOBIE_PO_VOLEIBOLU.PDF;
42. Гусева М.А., Герасимов К.А., Климов В.М. Учебное пособие по волейболу «Физическая культура волейбол» [Электронный ресурс].- Режим доступа URL : <https://library.kuzstu.ru/dl.php?n=241182.pdf&type=nstu:common> ;
43. Техника нападающего удара в волейболе [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=raGDDMgpXCU>, свободный;
44. Видео-урок «Как принимать силовую подачу» [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Ne-H2_U3gm4 , свободный;
45. Правила игры в волейбол [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA>, свободный;
46. История возникновения развития волейбола [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=kJW4dWncH7g>, свободный;
47. Как научиться принимать мяч в волейболе [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=4P-xFt3heBQ>, свободный.

Список литературы для учащихся и их родителей:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>, свободный;
2. Википедия. Свободная энциклопедия. Волейбол» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>, свободный;
3. Википедия. Свободная энциклопедия. Список заслуженных мастеров спорта по волейболу [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Список_заслуженных_мастеров_спорта_России_по_волейболу, свободный;
4. Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://volley.ru/>, свободный;

5. Правила волейбола, история игры, описание [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html>, свободный;
6. Правила игры в волейбол [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://rusvolley.ru/volleyblog/pravila-igry-v-voleibol/>, свободный;
7. День рождения волейбола: дата, история и традиции праздника [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/zozh/hobby/reviews/den-rozhdeniya-voleybola-data-istoriya-i-tradicii-prazdnika-2034819/>, свободный;
8. Техника нападающего удара в волейболе [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=raGDDMgpXCU>, свободный;
9. Видео-урок «Как принимать силовую подачу» [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Ne-H2_U3gm4, свободный;
10. Правила игры в волейбол [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA>, свободный;
11. История возникновения развития волейбола [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=kJW4dWncH7g>, свободный;
12. Как научиться принимать мяч в волейболе [Видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=4P-xFt3heBQ>, свободный.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1. Общие требования безопасности

Для занятия игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и иметь наличие медицинской справки;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающиеся должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и выполнять правила игры;

- знать и выполнять инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

При проведении занятий по волейболу в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от

последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятия

Перед началом занятий спортивный зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции, готовность зала к занятиям. В случае несоответствия спортивного зала санитарно-эпидемиологическим требованиям, поставить в известность администрацию Учреждения и принять меры к переносу занятия.

Спортивный зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель.

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Обучающиеся должны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д)
- убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия
- под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения

3. Требования во время занятия

Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером-преподавателем по согласованию с руководителем или представителем администрации образовательного учреждения.

Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

При занятиях волейболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

В спортивном зале не разрешается заниматься без преподавателя.

На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

Тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

При выполнении упражнений в движении обучающиеся должны:

- избегать столкновений с другими воспитанниками;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими воспитанниками;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Ведение мяча

Обучающиеся должны:

- выполнять движение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- при выполнении упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Обучающиеся должны:

- ловить мяч ранее изученным способом.
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга;
- следить за полетом мяча;

Бросок

Обучающиеся должны:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других воспитанников.

Меры предосторожности:

- не толкать друг друга вовремя броска мяча;
- при броске мяча в движении не хвататься за стенки, не висите на волейбольной сетке;

Во время игры воспитанники должны:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и локти;
- бить рукой по щиту;
- бросать мячи в заградительные решетки;
- во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- воспитаннику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Заниматься при неисправном спортивном оборудовании запрещается.

5. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной

безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

6. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

7. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Проветрить спортивный зал.
3. После ухода учащихся закрыть раздевалку и сдать ключ на вахту.
4. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Контрольно - переводные нормативы для тренировочных групп
отделение волейбол**

Юноши

№ п/ п	Контрольные нормативы	Тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1 год	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	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
		16,0	16,5	17,0	17,5	18,0

Девушки

№ п/ п	Контрольные нормативы	Тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1 год	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	6,5 13,0	7,2	7,5 14,0	7,9 14,5
		12,5		13,5		

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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

Тестовые задания по разделу «Волейбол».

1. *Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?*

- 1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 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 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 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