

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П.ВЕШКАЙМА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4 от 12.05.2023г г.



УТВЕЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
р.п. Вешкайма  
К.В. Ишмуратов  
Приказ № 18 от 31.05.2023г.

## «ВОЛЕЙБОЛ»

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

(588 часов)

Возраст обучающихся: 15-17 лет.  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: продвинутый

Разработчик:  
тренер-преподаватель  
Мамонов В.В.

р.п. Вешкайма  
2023 г.

## Содержание дополнительной общеразвивающей программы

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	9
1.3. Содержание программы.....	11
1.4. Планируемые результаты.....	21
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	23
2.1. Календарный учебный график.....	23
2.2. Условия обеспечения программы.....	66
2.3. Формы аттестации.....	67
2.4. Оценочные материалы.....	68
2.5. Методические материалы.....	72
2.6. Воспитательный компонент программы.....	74
3. Список литературы.....	78
Приложения.....	79

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

**Волейбóл** (англ. volleyball от volley — «удар с лёту» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника

Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

**Волейбол** — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Систематические занятия волейболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия в волейбольной секции рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

**Волейбол** – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа р.п. Вешкайма Ульяновской области (далее ДЮСШ).

Дополнительная общеразвивающая программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими

нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года; - Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Локальными актами МБУ ДО ДЮСШ р.п.Вешкайма, регламентирующими особенности организации образовательной деятельности. Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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»;

- СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы;

**Направленность программы:** *физкультурно-спортивная*

**Уровень освоения программы:** *продвинутый*. Предполагает совершенствование технико-тактической и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда, реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, предлагаемого для освоения содержания программы – «Волейбол».

**Актуальность** обусловлена потребностью современного общества в активных, здоровых, образованных и успешных людях, способных жить и творить в условиях постоянно меняющегося мира, способных к самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию. Здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. В системе физического воспитания особое место отводится спортивным и подвижным играм, имеющим неоценимое оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Только физически развитый человек может быть полезен обществу.

**Отличительные особенности настоящей программы** заключаются в том, что она:

- ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по физической культуре и спорту, на сочетание физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся и применение компьютерных технологий в процессе оздоровления детей;
- предлагает комплекс различных видов физических упражнений, тестов, игровой деятельности, подвижных игр, различных заданий с мячом и без мяча, участие обучающихся в различных соревнованиях;

Содержание программы подобрано с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры, дополняя ее с учетом интересов детей. Однако содержание может меняться в зависимости от подготовленности обучающихся и условий проведения занятий.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том, что программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты электронного обучения.

**Адресат программы** – обучающиеся в возрасте 15–17 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

## **Характеристика обучающихся .**

### ***Возрастные особенности и психолого-педагогические характеристики.***

Учебно-тренировочная работа с подростками и юношами может быть успешной лишь в том случае, если тренер хорошо знает возрастные особенности юных спортсменов и учитывает эти особенности на тренировочных занятиях.

Пубертатный период – это возраст, когда рост организма происходит максимально активно. Развитие идет скачками, неравномерно. За год подросток может вырасти на 7-10 сантиметров и увеличить массу тела на 5-9 килограммов. Скелет становится крепче, совершенствуется мускулатура. Стремительно растет в длину и ширину сердечная мышца, меняются артериальное давление и ритм работы сердца.

Вместе с интенсивным ростом организма меняется и форма тела. Развиваются гендерные признаки, меняется гормональный фон, перестраивается эндокринная система, активизируются железы внутренней секреции. Причем половое созревание у девочек начинается раньше на 1-2 года и заканчивается уже к 15-16 годам. В возрасте 10-12 лет они обгоняют мальчиков в росте. Однако к 15-16 годам мальчики уже значительно выше девочек и при этом продолжают расти до 18-20 лет.

Нервной системе очень сложно подстраиваться под изменения, так как она просто не успевает адаптироваться к активному росту. Поэтому часто психика находится в состоянии чрезмерного возбуждения или, наоборот, пытается замедлить процессы и переходит в выраженное торможение.

В связи со всеми физиологическими изменениями, в организме ребенка развиваются временные нарушения:

- скачки артериального давления – зачастую наблюдается гипертония, однако вариантом нормы является и гипотония;
- головокружения, головные боли;
- слабая концентрация, рассеянное внимание;
- учащенное сердцебиение (тахикардия), ощущение сдавленности в области сердца;
- одышка;
- обморочные состояния;
- быстрая утомляемость;
- повышенная возбудимость, расстройства сна.

Физиологические процессы напрямую влияют на состояние здоровья и поведение подростка. Чтобы организм полностью сформировался и скачок взросления прошел успешно, необходимо обеспечить качественную

поддержку процессов: правильное питание, насыщение рациона витаминами и микроэлементами, адекватную физическую активность во время учебно-тренировочного процесса.

### **Объем и срок освоения программы:**

Срок реализации программы: 1 год.

Период реализации программы: с сентября по май включительно (42 недели).

Программа модульная, состоит из 3 модулей:

- модуль № 1 – 238 часов (сентябрь-декабрь), модуль № 2 - 266 часов (январь-май), модуль №3 – 84 часа (летний период);

**Форма обучения** по данной программе – очная, дистанционная. Базовая форма обучения данной программы – **очная**, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление некоторого числа **дистанционных занятий** с использованием электронно-коммуникационных технологий, в том числе сети интернет.

Уровень освоения содержания образования – **продвинутый**.

Предусматривает педагогический процесс, направленный на обучение и совершенствование отдельных технических и тактических приемов игры и обеспечивающий надежность их применения в игровой и соревновательной деятельности. В конечном счете результатом этого процесса должно стать достижение игроком наиболее высокого уровня технической подготовленности. Возраст 15-17 лет. Сочетается этот этап с учебно-тренировочными группами 3-4 годов обучения в ДЮСШ.

Учебный год во всех группах начинается с 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятия, учащихся по месту учёбы. При планировании учебно-тренировочного процесса по волейболу в учреждении разрабатываются следующие документы: По планированию:

- учебный план на 42 учебные недели;
- календарный учебный график на 42 учебные недели;
- календарь спортивно – массовых мероприятий (учебно-тренировочных сборов (УТС) и соревнований);
- комплектование спортивных групп на учебный год (для всех спортивных групп) - расписание занятий (для всех спортивных групп);
- план теоретической подготовки на учебный год (для всех групп);

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др.

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

**фронтальной** - подача материала всему коллективу воспитанников;

**индивидуальной** - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи обучающимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности обучающегося и содействуя выработке навыков самостоятельной работы;

**групповой** – взаимодействие двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи.

*Дистанционное обучение. Сетевое взаимодействие.*

В период 2023-2024 учебного года программа реализуется в сетевой форме взаимодействия, с привлечением материально-технических ресурсов обучающихся, а также образовательных организаций муниципального образования.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному направлению;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.
- в организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: сетевой город, Сферум, ZOOM, Google Form, Skype, чаты в Telegram, Viber, WatsUp, ВКонтакте многие другие.
- в мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи в Вайбере и Ватсапе.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Сферум, Webinar, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме. В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастерклассы и другое.

### ***Состав группы:***

Группа обучающихся состоит из 10-12 человек. Данное количество обусловлено спецификой образовательного процесса.

**Условия формирования групп:** группа формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее трёх лет и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Состав группы постоянный, возможно формирование группы учащихся одного возраста или разновозрастных групп.

Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения обучающимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших обучающихся производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции подростка на основании письменного заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья обучающихся.

***Режим занятий.***

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать 3 академических часов. Занятия проходят 5 раза в неделю по 2-3 часа. (1 академический час – 45 мин) Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Объем недельной нагрузки – 14 ч.

Объем часов за год – 588 ч., 42 недели.

***При дистанционном режиме:*** продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов, занятия проходят 7 раз в неделю по 2 часа. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва. Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании). В рамках онлайн занятий посредством платформ: Сферум, Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google hangouts, Proficonf, Uberconference, Oovoо и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме. В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастерклассы и другое.

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

### **Цель программы**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем, обучение детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей.

### **Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- продолжить обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- закрепить знания в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- продолжить приобщать обучающихся к выбранному виду спорта - волейбол;

Развивающие:

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в волейбол;
- совершенствовать технические и тактические навыки в волейболе, уровень развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты);
- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами волейбола;
- укреплять здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- подготовка смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- воспитывать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;
- формировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- формировать навыки здорового образа жизни, воспитание культуры поведения.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.3.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 модуль</b>					
1	<b>Основы знаний</b>	6	6	-	Опрос
2	<b>Общефизическая подготовка</b>	101	-	101	Наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	31	-	31	Наблюдение
4	<b>Техническая подготовка</b>	43	-	43	Наблюдение
5	<b>Тактическая подготовка</b>	21	-	21	Наблюдение
6	<b>Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры</b>	30	-	30	Наблюдение
7	<b>Контрольные испытания</b>	6		6	Приём нормативов
	<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА 1 ПОЛУГОДИЕ</b>	<b>238</b>	<b>6</b>	<b>232</b>	
<b>2 модуль</b>					
1	<b>Основы знаний</b>	22	22	-	Опрос
2	<b>Общефизическая подготовка</b>	33	-	26	Наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	77	-	77	Наблюдение
4	<b>Техническая подготовка</b>	60	-	46	Наблюдение
5	<b>Тактическая подготовка</b>	33	-	33	Наблюдение
6	<b>Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры</b>	35	-	31	Наблюдение
7	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	4	-	7	Наблюдение
8	<b>Контрольные испытания</b>	2	-	3	Приём нормативов
	<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА 2 ПОЛУГОДИЕ</b>	<b>266</b>	<b>22</b>	<b>244</b>	
<b>3 модуль</b>					
1	<b>Основы знаний</b>	3	3	-	Опрос
2	<b>Общефизическая подготовка</b>	40	-	40	Наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	12	-	12	Наблюдение
4	<b>Техническая подготовка</b>	10	-	10	Наблюдение
5	<b>Тактическая подготовка</b>	12	-	12	Наблюдение
6	<b>Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры</b>	5	-	5	Наблюдение
7	<b>Контрольные испытания</b>	2		2	Приём нормативов
	<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД</b>	<b>84</b>	<b>3</b>	<b>81</b>	
	<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА ГОД</b>	<b>588</b>	<b>31</b>	<b>557</b>	

### 1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### **Раздел 1. Основы знаний.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Тема 2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.

Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

Ссылка: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedovfizicheskaya-kultura-vrachebnyj-kontrol-i-samokontrol-zanimayushchihsya-fizicheskimiuprazhneniyami-i-sportom.pdf>

Тема 5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

Тема 6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Ссылка:

<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-sorevnovaniya-pravila-igry-organizaciya-i-provedenie-458383.htm>

Тема 7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

Тема 8. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

Тема 9. *Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

Тема 10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для

развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

Тема 11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Формы контроля: устный опрос, тестирование.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### Тема 1. Теоретические основы ОФП.

Теория: значение общей физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Формы контроля: устный опрос, тестирование.

Ссылка: <https://sportcalorie.ru/pro-sport-i-kalorii/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka>

### Тема 2. Элементы ходьбы и бега.

Практика. Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седле. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/osnovy-tekhniki-sportivnoi-khodby-i-bega-1.html>

### Тема 3. Гимнастические упражнения.

Практика. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы. Акробатические упражнения включают

группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/komplikatsii-uprazhnenii-dlia-nachinaiushchikh-volie.html> <https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-igre-v-voleybol-3615120.html>

#### Тема 4. Легкоатлетические упражнения (Л/а).

Практика. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Ссылка: <https://infourok.ru/begovie-i-prizhkovie-uprazhneniya-effektivnoe-sredstvopodgotovki-k-uchebnotrenirovochnomu-zanyatiyu-v-voleybole-3089305.html>

*Формы контроля:* входной, промежуточный, итоговый контроль (сдача нормативов), наблюдение.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### Тема 1. Теоретические основы СФП.

Теория: значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

Ссылка: <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2019/10/20/obuchaya-voleybolu-spetsialnaya-fizicheskaya-podgotovka>

#### Тема 2. Развитие силы

Практика: упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

#### Тема 3. Развитие быстроты.

Практика: упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами легкой атлетики (бег, прыжки), акробатики (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки.

#### Тема 4. Развитие выносливости.

Практика: упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая.

#### Тема 5. Развитие ловкости.

Практика: упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания;

#### Тема 6. Развитие гибкости.

Практика: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### Тема 7. Развитие прыгучести.

Практика: упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-voleibolista.html>

Формы контроля: входной, промежуточный, итоговый контроль (сдача нормативов), наблюдение.

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

#### ***4.1. Техника нападения.***

##### ***4.1.1. Перемещения волейболиста.***

- совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу, совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.

##### ***4.1.2. Передачи мяча сверху и снизу***

- в стену стоя, сидя, лежа,
- с изменением высоты и расстояния;
- в сочетании с перемещениями;
- в прыжке через сетку;
- с последующим падением и перекатами на бедро;
- из глубины площадки к сетке.

##### ***4.1.3. Подачи:***

- нижняя на точность;
- верхняя прямая на точность в разные части площадки;
- верхняя боковая.

##### ***4.1.4. Нападающий удар:***

- прямой по ходу из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины;
- прямой слабой рукой;
- с переводом вправо из зоны 2.

## **4.2. Техника защиты**

### 4.2.1. Перемещения и стойки:

- скачок вправо, влево, назад;
- падения и перекаты на месте и после перемещений.

### 4.2.2. Прием мяча:

- сверху 2-мя руками и передача на 6-8 м, через сетку;
- с нижней подачи;
- сверху двумя с последующим падением.

### 4.2.3. Передачи:

- в прыжке через сетку;
- снизу двумя после нападающего удара;
- снизу двумя от верхней прямой подачи;
- снизу двумя от передачи в прыжке;
- снизу одной с падением и перекатом на бедро.

### 4.2.4. Блокирование:

- одиночное в зонах 2, 3, 4;
- блокирование нападающего удара прямого и с переводом, с различных по высоте передач.

Ссылка: <https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05>

Формы контроля: входной, промежуточный, итоговый контроль (сдача нормативов), наблюдение.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **5.1. Тактика нападения**

#### **5.1.1. Индивидуальные действия:**

- выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом), подачи (способа, направления), нападающего удара (способа и направления);
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии;
- имитация нападающего удара и «обман»;
- имитация второй передачи и «обман» через сетку.

### 5.1.2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);
- взаимодействие игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

### 5.1.3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2),
- вторая передача через игрока 3;
- вторая передача через игрока 2;

## 5.2. Тактика защиты

### 5.2.1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих;
- выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

### 5.2.2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

### 5.2.3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара;
- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Ссылка: <https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическаяподготовка-волейболистов.pdf>

Формы контроля: наблюдение, собеседование

## **Раздел 6. Интегральная (игровая) подготовка**

Основная цель интегральной подготовки сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты – результаты всех сторон тренировки.

Основу интегральной подготовки составляют:

- упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки;
- развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов;
- техническая и тактическая подготовка (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите);
- переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий.

Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html>

Формы контроля: наблюдение.

## **Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.**

Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

### Модуль 1.

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- Владение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
- Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

#### Модуль 2.

- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
- Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

### **Раздел 8. Контрольные испытания.**

#### Тема 1. Контрольные испытания.

*Теория:* в форме ответов на вопросы, сдачи тестовых заданий по теоретическим основам знаний.

*Практика:* входной, промежуточный и итоговый контроль в форме сдачи контрольных нормативов. Проводится также текущий контроль в форме наблюдения, опроса, контрольных игр (при дистанционном обучении в форме видеоотчета и опроса).

При ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ теоретическая часть проводится в виде лекций по видеосвязи, используются видеоматериалы с youtube; практическая часть проводится в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров. Обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое. Используются платформы Zoom, Youtube, Skype.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

### **3.1.Предметные:**

- обогащение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- закрепление знаний в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- повышение качества знаний обучающихся в рамках физкультурно - спортивной направленности;
- совершенствование технических и тактических действий в волейболе, специализация по игровым функциям, воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **3.2. Личностные:**

- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- повышение уровня культуры здоровья обучающихся;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

### **3.3.Метапредметные:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ» на 2023-2024 учебный год

Год обучения: 2023-2024

Количество учебных недель: 42.

Количество учебных дней: 210

Сроки учебных периодов:

1 полугодие с 1.09.2023 по 31.12.2023,

2 полугодие с 9.01.2024 по 31.05.2024,

Летний период с 01.06.2024 по 14.07.2024 (с15.07. 2024 по 31.08 2024)

Дата и время проведения: согласно утверждённому расписанию.

№ недели	№ занятий	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Задачи	Содержание	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1– начальная специализация без акцента на игровые функции								
сентябрь								
1	1	Теория, практическое занятие	14	Вводное занятие.	Решить организационные вопросы.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

	2	практическое занятие		Техническая подготовка	Повторить прыжки, остановки, падения на месте и после перемещений	ПРЫЖКИ: на месте, у сетки после перемещений и остановок. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ: скачок вперед, вправо, влево, остановка шагом, прыжком. Перекаты на бедро вправо и влево.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	3-5	практическое занятие		Техническая подготовка	Повторить технику приема мяча 2-я руками.	- Прием мяча снизу и передача на 8-10м через сетку. - то же прием сверху	Спортивный зал	наблюдение
	1-5	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, , гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.	ОРУ: без предметов. БЕГ: 30м, равномерный до 500м. ПРЫЖКИ: в длину с места. СПОРТИГРЫ: футбол,. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: типа эстафет.	Спортивный зал, стадион	наблюдение

2	6-10	практическое занятие	14	Техническая подготовка: прыжки, остановки,	Закрепить технику прыжков, остановок, падения на месте и после перемещений	ПРЫЖКИ: на месте, у сетки после перемещений и остановок. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ: скачок вперед, вправо, влево, остановка шагом, прыжком. Перекаты на бедро вправо и влево.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
---	------	----------------------	----	--	--	---	----------------	--------------------------

				Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.	ОРУ: в движении. БЕГ: 60м, равномерный до 800м. ПРЫЖКИ: в длину с разбега. СПОРТИГРЫ: лапта. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Два города».	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: Челночный 3х 10 м., «Ёлочка» (92м). ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении боком и спиной вперед БРОСКИ: гранаты на дальность 500-700г	Спортивный зал, стадион	Собеседование наблюдение
				Тактические действия	Повторить индивидуальные тактические действия в защите	Вторая передача на 8-10м через сетку. (на заднюю линию).	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
					Повторить индивидуальные тактические действия в нападении	Выбор места для 2 передачи и изучение подач мяча в заданную зону.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Контрольные испытания	Определить уровень физической подготовленности	Челночный бег 5х 6 м «Ёлочка» (92м).	Спортивный зал, стадион	Опрос Входной контроль

3	11-15	практическое занятие	14	Техническая подготовка в защите	Повторить прием мяча снизу 2я	ПРЫЖКИ: на месте, у сетки после перемещений и остановок. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ: скачок вперед, вправо, влево, остановка шагом, прыжком. Перекаты на бедро вправо и влево.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.	ОРУ: без предметов. БЕГ: повторный 2х0м ПРЫЖКИ: тройной с мета ИГРЫ: мини-футбол	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие скорости перемещения	БЕГ: Челночный 3х 10 м., «Ёлочка» (92м) приставными шагами ПРЫЖКИ: вверх с доставанием баскетбольного кольца БРОСКИ: теннисного мяча в вертикальную цель.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Тактические действия	Повторить индивидуальные тактические действия в защите	Вторая передача на 8-10м через сетку. (на заднюю линию).	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

					Повторить индивидуальные тактические действия в нападении	Выбор места для 2 передачи и изучение подач мяча в заданную зону.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Контрольные испытания	Определить уровень физической подготовленности	Прыжок в высоту с места. Бросок набивного мяча стоя и сидя.	Спортивный зал, стадион	Опрос Входной контроль

4	16-20	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Обучение подаче в заданную зону	Поддачи мяча в обручи, размещенные в зонах 1, 6, 5	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.	ОРУ: с набивными мячами БЕГ: повторный 3x40м ПРЫЖКИ: в высоту с разбега. МЕТАНИЯ: малого мяча в щит на дальность отскока. ИГРЫ: «Лапта»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие прыгучести	БЕГ: с выполнением заданий по сигналу: ускорения, остановки, повороты на 360. ПРЫЖКИ: с отягощением. БРОСКИ: набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Тактические действия	Закрепить навыки индивидуальных тактических действий в нападении	Выбор места для выполнения 2-ой передачи (у сетки или из глубины)	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

				Интегральная подготовка	Учить переключениям в выполнении технических приемов нападения и защиты.	Поворот спиной к сетке после выполнения нападающего удара для страховки. Спортивный зал Собеседование наблюдение	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
--	--	--	--	-------------------------	--	--	----------------	--------------------------

**Октябрь**

5	21-25	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Обучить технике приема мяча снизу от верхней прямой подачи и нападающего удара	Прием мяча в парах от подачи. То же от нападающего удара. То же через сетку. То же в группах.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.	ОРУ: с скамейкой БЕГ: эстафетный 4x50м.. ПРЫЖКИ: в длину с места. ИГРЫ: баскетбол	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств, необходимых для выполнения верхней прямой подачи.	Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски набивного мяча из-за головы. Подачи мяча слабой рукой.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Тактические действия	Обучить групповым действиям в нападении	Взаимодействие игроков передней линии при 2-ой передаче (4 и 2 с 3)	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

				Интегральная подготовка	Учить переключениям в выполнении технических приемов нападения и защиты.	Поворот спиной к сетке после выполнения нападающего удара для страховки.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Игровая подготовка	Закрепление изученных технических приемов и тактических действий	Учебная игра 6 х 6.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

6	26-30	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Обучение технике передач мяча сверху 2-я	Передачи в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений. Сочетание этих действий.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.	ОРУ: в парах БЕГ: с препятствиями. Приседания с отягощением. ИГРЫ: хоккей в зале.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие прыгучести	Выпрыгивания вверх после перемещений. То же с отягощением.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Тактические действия	Обучить групповым действиям в нападении	Взаимодействие игроков задней линии с пасующим при второй передаче (1, 5 и 6 с 3)	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Интегральная подготовка	Закрепить технику переключением в выполнении технических приемов нападения и защиты.	Страховка после выполнения блока.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

				Игровая подготовка	Закрепление изученных технических приемов и тактических действий	Учебная игра 6 x 6, 5x5.	Спортивный зал	Собеседование Наблюдение, контроль
--	--	--	--	--------------------	--	--------------------------	----------------	---------------------------------------

7	31-35	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники приема мяча снизу от верхней прямой подачи и нападающего удара	Прием мяча снизу в парах, у стены, после подачи и нападающего удара.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
					Обучение технике подач в правую и левую половины площадки	Многократные подачи мяча в заданную зону.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.	ОРУ: в движение. БЕГ: с преодолением вертикальных препятствий. ИГРЫ: гандбол	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие прыгучести	Прыжки на одной и двух через вертикальные препятствия	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Тактические действия	Обучить групповым действиям в защите	Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подачи, нападающих ударов, обманов.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

				Интегральная подготовка	Закрепить технику переключения в выполнении технических приемов в нападении к защите.	Страховка после нападающего удара и блокирования.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Игровая подготовка	Совершенствование изученных технических приемов и тактических действий	Учебная игра 6 x 6, 4x4.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

8	36-40	практическое занятие, лекция	14	Техническая подготовка	Закрепление техники прыжков, падений на месте и после перемещений.	Падение с перекатом на бедро после выпада в сторону. То же после приема мяча.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
					Закрепление приема мяча сверху	Прием мяча сверху от передачи на 6-8 м через сетку.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.	ОРУ: с палками БЕГ: с горизонтальными препятствиями ИГРЫ: «Мяч ловцу»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие качеств, необходимых для выполнения передач	Передвижение на руках вправо и влево в и.п.-упор лёжа. Тыльное сгибание и разгибание кистей, держа набивной мяч.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

				Тактические действия	Обучить групповым действиям в нападении	Взаимодействие игроков задней линии с 2 при приеме подач для 2-ой передачи.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Интегральная подготовка	Закрепить технику переключения в выполнении технических приемов в нападении к защите.	Страховка после нападающего удара и блокирования.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Теоретическая подготовка	Роль соревнований в спортивной подготовке	Установка игрокам и разбор проведенной игры.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

9	41-45	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники сочетания прыжков и падений	Падение с перекатом на грудь. То же после приема мяча.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
					Закрепление приема мяча снизу от нападающего удара	Прием мяча снизу от нападающего удара	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
					Обучение технике прямого нападающего удара	Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Общая физическая подготовка	Силовая подготовка.	ОРУ: с гантелями 2кг. Упражнения на тренажерах.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

10	46,47	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники прямого нападающего удара и подачи в заданную зону.	Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. То же из зон 4 и 2 с передачи из глубины. Подачи в зоны 1,6, 5.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
----	-------	----------------------	----	------------------------	---	---	----------------	--------------------------

				Специальная физическая подготовка	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ	- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. - метание теннисного мяча в цель с места, с разбега, после поворота.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Тактические действия	Обучить индивидуальным действиям в нападении	выбор места для нападающего удара более слабой рукой и дара с переводом более сильной рукой.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Интегральная подготовка	Закрепить технику переключения в выполнении технических приемов в нападении к защите.	Страховка после нападающего удара и блокирования.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

47	практическое занятие			Обучение технике передач сверху 2-я руками во время перемещений	Передачи сверху во встречных колонах со сменой мест. Передачи в кругу с передвижение приставными шагами.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
46-50	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие силы, гибкости, ловкости.	ОРУ: без предмета ИГРЫ: настольный теннис Силовая подготовка на тренажерах.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
			Специальная физическая подготовка	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ	- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движение кистей в прыжке. - метание теннисного мяча в цель с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
			Тактические действия	Обучить групповым действиям в защите.	Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нападающих ударов. «Угол вперед»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
48	практическое занятие						
48-50	практическое занятие		Интегральная подготовка	Закрепить технику переключения в выполнении технических приемов в нападении к защите.	Страховка после нападающего удара и блокирования.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
50	Теоретическое занятие		Теоретическая подготовка	Методика судейства	Жестикуляция судьи: «Подача», «Аут», «Спорный мяч».	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

11	51,53,55	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники прямого нападающего удара и подач в заданную зону.	Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. То же из зон 4 и 2 с передачи из глубины. Подачи в зоны 1,6, 5.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	53-55	практическое занятие				Закрепление техники приема мяча сверху от подачи и ПНУ	Прием мяча сверху от подач и от нападающего удара	Спортивный зал
	54-55	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	ОРУ: без предмета ИГРЫ: эстафеты с мячом, скакалкой.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ и подач.	- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движение кистей в прыжке через сетку. - соревнования в точности метания теннисного мяча в цель с места,	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	52	практическое занятие		Соревновательная подготовка	Закрепить изученные технические приемы и тактические действия в игровых условиях	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Собеседование Наблюдение, контроль
	54-55	Практическое занятие		Интегральная подготовка	Закрепить технику переключения в выполнении технических приемов в нападении к защите.	Страховка после нападающего удара и блокирования.	Спортивный зал	Собеседование Наблюдение, контроль

12	56,59	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники перемещений, остановок, прыжков и падений	- скачок вправо, влево, назад - Падение с перекатом на грудь. - То же после приема мяча.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	56,58	практическое занятие		Обучение технике передач сверху 2-я руками во время перемещений.	- передача сверху стену с перемещением приставными шагами; - тоже в парах; - тоже через сетку.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	59	практическое занятие		Закрепление техники приема мяча снизу от ПНУ	Прием мяча низу от нападающего удара	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	56-60	практическое занятие	Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	ОРУ: в парах. ИГРЫ: «Хоккей» в зале.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
			Специальная физическая подготовка	Развитие прыгучести	Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	57	практическое занятие	Тактические действия	Обучить командным действиям в защите.	Взаимодействие игроков при приеме подачи, при 2-ой передаче через игроков 3 и 2.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	46	практическое занятие	Интегральная подготовка		Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	

13	62	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники прямого нападающего удара	Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. То же слабой рукой; То же сильной с переводом.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	61	практическое занятие				Закрепление техники приема мяча сверху от подачи и ПНУ сверху от передачи через сетку.	Прием мяча сверху от подачи и от нападающего удара	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	61-64	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	ОРУ: без предмета ИГРЫ: мини-футбол., «Хоккей»			
				Специальная физическая подготовка	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ и подачи.	- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей в прыжке через сетку. - соревнования в точности метания теннисного мяча в цель с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	

	65	практическое занятие		Соревновательная подготовка	Закрепить изученные технические приемы и тактические действия в игровых условиях	Учебная игра бхб.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	63	практическое занятие		Интегральная подготовка	Закрепить технику переключения в выполнении технических приемов в нападении к защите.	Страховка после нападающего удара и блокирования.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

14	67-68	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Совершенствование техники прямого нападающего удара	Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с передачи из глубины.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	69	практическое занятие			Закрепление техники приема мяча снизу от ПНУ	Прием мяча сверху от нападающего удара	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
		практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	ОРУ: без предмета ИГРЫ: эстафеты с мячом, скакалкой.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

	66-70			Специальная физическая подготовка	Развитие быстроты перемещений.	Перемещения в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	66	практическое занятие		Тактические действия	Обучить командным действиям в защите.	Взаимодействие игроков при приеме подач, при 2-ой передаче через игроков 3 и 2.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	57,70	практическое занятие		Интегральная подготовка	Закрепить выполнение технических приемов в защите.	Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

15	71	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники передач	Передачи сверху на удар из зоны 2 в зоны 3 и 4	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	74	практическое занятие				Закрепление техники приема мяча снизу от ПНУ	Прием мяча сверху от нападающего удара	Спортивный зал
	74	практическое занятие			Совершенствование техники прямого нападающего удара	Нападающий удар по ходу с различных передач	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	71-75	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	ОРУ: с набивными мячами ИГРЫ: «Хоккей» в зале	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

				Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	Челночный бег 5х6м различными способами. Прыжки в длину с места.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	73	практическое занятие		Тактические действия	Обучить технике обманных действий.	Имитация нападающего удара и передача через сетку на заднюю линию.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	72	практическое занятие		Интегральная подготовка	Учить переключаться от действий в защите к нападению.	Переход от действий в защите к нападению	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

16	78	практическое занятие	12	Техническая подготовка	Закрепление техники подач	Подачи по заданию: в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю зоны	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	76	практическое занятие		Закрепление техники приема мяча снизу от ПНУ	Прием мяча сверху от нападающего удара	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	76-80	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	ОРУ: с набивными мячами ИГРЫ: «Хоккей» в зале	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести.	Челночный бег 5х6м различными способами. Прыжки в длину с места.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	76	практическое занятие		Тактические действия	Обучить технике обманных действий в нападении	Имитация нападающего удара и передача через сетку на заднюю линию.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

	77	практическое занятие		Интегральная подготовка	Закрепить выполнение технических приемов в защите.	Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	76-80	практическое занятие		Соревновательная подготовка	Закрепить изученные технические приемы и тактические действия в игровых условиях	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

17	81	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники подач	Поддачи по заданию: в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю зоны	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	83	практическое занятие			Закрепление техники приема нападающих ударов	Прием мяча сверху и снизу от нападающего удара	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
					Закрепление техники нападающих ударов с различных передач	Нападающий удар по ходу с различных передач	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	84	практическое занятие			Закрепление техники нападения из зон 2 и 4 с передачи глубины	Нападающие удары после передачи из глубины площадки	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	ОРУ: с резиновым жгутом. ИГРЫ: настольный теннис	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

	82	практическое занятие		Специальная физическая подготовка	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ и верхней прямой подачи.	- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей в прыжке через сетку. - соревнования в точности метания теннисного мяча в цель с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.		
	81	практическое занятие		Тактические действия	Командная тактика защиты	Расположение на приеме, при 2-ой передаче выходящих игроков зон 2 в 3 и при ударе из 2 и 4	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	81	Теоретическое занятие		Теоретическая подготовка	Правила игры	Расстановка игроков на площадке при приеме мяча.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	85			Интегральная подготовка	Учить переключаться от нападения к защите	Переход от действий в нападении к защите.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

Модуль-2 начальная специализация с акцентом на игровые функции

январь

18	87	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники нападающих ударов с различных передач и из глубины.	Нападающий удар по ходу с различных передач и из глубины.	спортивный зал	Собеседование наблюдение
	86-90	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	ОРУ: с резиновым жгутом. ИГРЫ: настольный теннис	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ и верхней прямой подачи.	- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей в прыжке через сетку. - соревнования в точности метания теннисного мяча в цель с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				86,90	практическое занятие	Тактические действия	Командная тактика защиты	Расположение на приеме, при 2-ой передаче выходящих игроков зон 2 в 3 и при ударе из 2 и 4
	87-88	практическое занятие			Групповые тактические действия в нападении	Взаимодействия игроков 6, 5, 1 с 3.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	86,89	практическое занятие		Интегральная подготовка	Чередование системы игры в защите.	Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

19	92	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники приема нападающих ударов и подач	Прием мяча сверху и снизу от нападающего удара. Подачи по заданию: в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю зоны	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
----	----	----------------------	----	------------------------	--	---	----------------	--------------------------

	91-95	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	ОРУ: с гантелями ИГРЫ: баскетбол.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ и верхней прямой подачи.	- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей в прыжке через сетку. - соревнования в точности метания теннисного мяча в цель с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	91,93, 95	практическое занятие		Тактические действия	Командная тактика защиты	Расположение на приеме, при 2-ой передаче выходящих игроков зон 2 в 3 и при ударе из 2 и 4	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	92,94	практическое занятие			Взаимодействие игроков передней линии при 2-ой передаче	4 и 2 с 3, 2 с 3и 4, 4 с 2 и 3.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	93	практическое занятие		Теоретическая подготовка	Правила игры	Расстановка игроков на площадке при приеме мяча.		

20	96	практическое занятие	14	Тактические действия	Командная тактика нападения	Система игры со 2-ой передачи через игрока зоны 2.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	98,100	практическое занятие			Групповые тактические действия в нападении	Взаимодействия игроков задней линии	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	97,99	практическое занятие		Техническая подготовка	Закрепление техники передач в прыжке.	- передачи в парах, -то же через сетку, - то же на точность.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	98	практическое занятие			Обучение одиночному блокированию ударов по диагонали.	- Показ, объяснение, значение. - прыжок вверх с поднятыми вверх руками, - тоже у сетки.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	97	практическое занятие		Теоретическая подготовка	Правила игры	Судейство по упрощенным правилам	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	96-100	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	ОРУ: с гантелями ИГРЫ: баскетбол.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развития качеств, необходимых при блокировании	-Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с места, - то же после перемещения, Тоже после поворотов.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	99	практическое занятие		Интегральная подготовка	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.	Двухсторонняя учебная игра бхб.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

21	101-103	практическое занятие	14	Тактические действия	Групповые тактические действия в нападении	Взаимодействия игроков при 2-ой передаче из зон 3 в 4 и 2	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	105	практическое занятие			Индивидуальная тактика защиты.	Выбор места при одиночном блокировании.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	104	практическое занятие			Индивидуальная тактика нападения Закрепление техники обманных действий.	Имитация удара и передача сверху на заднюю линию.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	102	практическое занятие		Техническая подготовка	Обучение одиночному блокированию ударов по диагонали.	- Показ, объяснение, значение. - прыжок вверх с поднятыми вверх руками, - тоже у сетки.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	101-105	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	ОРУ: в парах. ИГРЫ: гандбол.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
		практическое занятие		Специальная физическая подготовка	Развития качеств, необходимых при блокировании	Передвижение вдоль сетки приставными шагами, остановка, и принятие и.п. для блокирования.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	101	практическое занятие		Интегральная подготовка	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.	Двухсторонняя учебная игра бхб.		

22	106,108	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники нападающих ударов из глубины и с различных передач.	- Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины. - то же с высоких и средних передач.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	109	практическое занятие			Обучение одиночному блокированию ударов по диагонали.	- многократные прыжки вверх с поднятыми вверх руками, - то же у сетки. - то же после перемещения вдоль сетки и остановки.		
	106-110	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	ОРУ: в парах. ИГРЫ: гандбол.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развития качеств, необходимых при блокировании	Прыжки вверх с поворотом на 180* у сетки.		
	110	практическое занятие		Тактические действия	Индивидуальная тактика защиты	Выбор места при блокировании.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	107	практическое занятие		Интегральная подготовка	Чередование системы игры в защите.	Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»		

23	111	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники приема мяча снизу от нападающего удара	- прием мяча снизу в парах, - тоже от нападающего удара, - тоже через сетку.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	113	практическое занятие		Закрепление техники верхней прямой подачи.	ВПП в ближнюю и дальнюю зоны.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	112	практическое занятие		Закрепление техники одиночного блокирования	- многократные прыжки вверх с выносом рук над сеткой, -то же после перемещения вдоль сетки и остановки. - то же по сигналу..	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	111-115	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие прыгучести.	ОРУ: со скамейкой. ИГРЫ: «Волк во рву»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развития качеств, необходимых при блокировании	Блокирование после 1 шага к сетке.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	114	практическое занятие		Тактические действия	Индивидуальная тактика защиты	Выбор места при приеме ВПП	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	112	практическое занятие			Командная тактика защиты	Взаимодействие игроков 6,5,1 с 2 при приеме подач для 2-ой передачи.		
	115	практическое занятие		Интегральная подготовка	Чередование системы игры в защите.	Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

<b>март</b>								
24	100	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники приема мяча снизу от ВПП	- прием мяча снизу в парах, - тоже от ВПП, - тоже через сетку.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	119	практическое занятие			Закрепление техники верхней прямой подачи.	ВПП в правую и левую стороны площадки	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	120	практическое занятие			Закрепление техники нападающих ударов из глубины и с различных передач.	- Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины. - то же с высоких и средних передач.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	116-120	практическое занятие	14	Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ: в движении ИГРЫ: «Хоккей»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развития качеств, необходимых при блокировании	-Блокирование после 1 шага к сетке. - то же по сигналу.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	120	практическое занятие	14	Тактические действия	Индивидуальная тактика защиты	Выбор места при страховании партнера, принимающего мяч	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	118	практическое занятие				Командная тактика защиты	Вторая передача через игрока зоны 2.	Спортивный зал
	116,118	практическое занятие	14	Интегральная подготовка	Чередование системы игры в защите.	Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

25	124	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники приема мяча сверху от ВПП	- прием мяча сверху с передачи на 8-10м через сетку.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	121, 123	практическое занятие			Закрепление техники ПНУ по ходу.	- Нападающий удар из зон 4,3, 2 с высоких и средних передач. - ПНУ с передачи из глубины площадки	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	123	практическое занятие			Закрепление техники одиночного блокирования	- многократные прыжки вверх с выносом рук над сеткой, -то же после перемещения вдоль сетки и остановки. - «Зеркальные» перемещения двух игроков вдоль сетки с остановкой и блокированием	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	121-125	практическое занятие	Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ: в движении ИГРЫ: «Хоккей»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
				Специальная физическая подготовка	Развития качеств, необходимых при блокировании	-Блокирование после 1 шага к сетке. - то же по сигналу.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	122	практическое занятие	Тактические действия	Индивидуальная тактика защиты	Выбор способа приема мяча при игре в защите и на страховке	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	121	практическое занятие		Командная тактика нападения	Вторая передача через игрока зоны 3.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	125	практическое занятие	Интегральная подготовка	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.	Двухсторонняя учебная игра бхб.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	

26	130	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники приема мяча сверху	- прием мяча сверху и передача на 8-10м, - тоже от ВПП через сетку.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	126,129	практическое занятие			Закрепление техники верхней прямой подачи.	- ВПП в правую и левую стороны площадки, - т о же в дальнюю и ближнюю зоны.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	127	практическое занятие			Закрепление техники нападающих ударов с различных передач.	- Нападающий удар из зон 4 и 2 с с высоких и средних передач.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	126-130	практическое занятие	Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ: в движении ИГРЫ: «Хоккей»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
				Специальная физическая подготовка	Развития качеств, необходимых при блокировании	Блокирование поле «зеркального» перемещения партнера.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	126	практическое занятие	Тактические действия	Индивидуальная тактика защиты	Выбор места при страховании партнера, принимающего мяч	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	128	практическое занятие	Интегральная подготовка	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	

27	133	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники приема мяча сверху	- прием мяча сверху и передача на 8-10м, - тоже от ВПП через сетку.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	132	практическое занятие			Закрепление техники верхней прямой подачи.	- ВПП в правую и левую стороны площадки, - т о же в дальнюю и ближнюю зоны.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	134	практическое занятие			Закрепление техники нападающих ударов с различных передач.	- Нападающий удар из зон 4 и 2 с высоких и средних передач.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	135	практическое занятие		Закрепление техники одиночного блокирования	- многократные прыжки вверх с выносом рук над сеткой, -то же после перемещения вдоль сетки и остановки. - «Зеркальные» перемещения двух игроков вдоль сетки с остановкой и блокированием	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	131-135	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ: с набивными мячами ИГРЫ: гандбол.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие прыгучести	Тройной прыжок с места	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	131	практическое занятие		Тактические действия	Индивидуальная тактика защиты	Выбор способа приема мяча при игре в защите и на страховании	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	132	практическое занятие		Интегральная подготовка	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.	Двухсторонняя учебная игра 3x3	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	131-134	практическое		Контрольные испытания	Определить промежуточный уровень физической подготовленности	- Прыжок в длину с места, - челночный бег «Ёлочка», -прыжок в высоту с места.	Спортивный зал	Собеседование Наблюдение, контроль

28	138	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники приема мяча сверху	- прием мяча сверху и передача на 8-10м, - тоже от ВПП через сетку.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	139	практическое занятие			Закрепление техники верхней прямой подачи.	- ВПП в правую и левую стороны площадки, - т о же в дальнюю и ближнюю зоны.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	140	практическое занятие			Закрепление техники нападающих ударов с различных передач.	- Нападающий удар из зон 4,3, 2 с с высоких и средних передач.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	136-140	практическое занятие	Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ: парах ИГРЫ: мини-футбол.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
			Специальная физическая подготовка	Развитие качеств, необходимых для выполнения ВПП и нападающих ударов	- Подачи с максимальной силой в сетку. - удары с максимальной силой.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	137	практическое занятие	Тактические действия	Индивидуальная тактика нападения	Подача на игрока, слабо владеющего мячом и вышедшего после замены.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	136	практическое занятие	Интегральная подготовка	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.	Двухсторонняя учебная игра 3x3	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	136-139	практическое занятие	Контрольные испытания	Определить промежуточный уровень физической подготовленности	Метание медицинбола стоя и сидя.	Спортивный зал	Собеседование Наблюдение, контроль	

29	142,144	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники приема мяча сверху и снизу	- прием мяча сверху и снизу и передача на 8-10м, - тоже от ВПП - то же от нападающего удара..	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	143	практическое занятие			Закрепление техники верхней прямой подачи.	- ВПП в правую и левую стороны площадки, - т о же в дальнюю и ближнюю зоны.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	141	практическое занятие			Закрепление техники нападающих ударов с различных передач.	- Нападающий удар из зон 4 ,3, 2 с с высоких и средних передач.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	141-145	практическое занятие	Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ: парах ИГРЫ: мини-футбол.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
			Специальная физическая подготовка	Развитие прыгучести	Прыжки вверх с доставание подвешенных предметов.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	141,143	практическое занятие	Интегральная подготовка	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	

апрель								
30	148, 150	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники приема мяча сверху и снизу	- прием мяча сверху и снизу и передача на 8-10м, - тоже от ВПП - то же от нападающего удара..	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	146, 147	практическое занятие			Закрепление техники верхней прямой подачи.	- ВПП в правую и левую стороны площадки, - то же в дальнюю и ближнюю зоны.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	146, 148	практическое занятие			Закрепление техники нападающих ударов с различных передач.	- Нападающий удар из зон 4 ,3, 2 с с высоких и средних передач.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	147	практическое занятие			Закрепление техники одиночного блокирования	-блокирование, стоя на подставке, - «Зеркальные» перемещения двух игроков вдоль сетки с остановкой и блокированием	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	149	практическое занятие			Закрепление техники передачи мяча во время перемещений	Передача сверху во встречных колонах с перебежкой. Передача сверху в стену с перемещением приставными шагами.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	146-150	практическое занятие			Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ: парах ИГРЫ: мини-футбол.	Спортивный зал
			Специальная физическая подготовка	Развитие прыгучести	Прыжки вверх с доставание подвешенных предметов.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	146, 149	практическое занятие	Интегральная подготовка	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.	Двухсторонняя учебная игра бхб	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	

31	152		14	Техническая подготовка	Закрепление техники одиночного блокирования	- многократные прыжки вверх с выносом рук над сеткой, -то же после перемещения вдоль сетки и остановки. - «Зеркальные» перемещения двух игроков вдоль сетки с остановкой и блокированием	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	153	практическое занятие			Закрепление техники нападающих ударов с различных передач.	- Нападающий удар из зон 4 ,3, 2 с высоких и средних передач.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	151-155	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ: со скакалкой ИГРЫ: «мини-футбол», «Хоккей»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развития качеств, необходимых при блокировании	-Блокирование после 1 шага к сетке. - то же по сигналу.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	151.154	практическое занятие		Тактическая подготовка	Командная тактика нападения	Вторая передача через игрока зоны 3.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	152, 153, 154	практическое занятие		Интегральная подготовка	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.	Двухсторонняя учебная игра 6х6.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

32	157	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники приема мяча снизу	- прием мяча сверху снизу от нападающего удара	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	156, 158	практическое занятие		Обучение нападающему удару с переводом вправо	- Нападающий удар из зон 4 , 2 с поворотом туловища вправо.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	159 160	практическое занятие		Совершенствование нападающего удара с передачи из глубины площадки	- пас с собственного набрасывания из глубины площадки к сетке.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	156-160	практическое занятие	Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ: со скакалкой ИГРЫ: «мини-футбол», «Хоккей»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	156-160	практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Развития качеств, необходимых при блокировании	-Блокирование после 1 шага к сетке. - то же по сигналу.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	156, 158	практическое занятие	Тактическая подготовка	Индивидуальная тактика нападения	Подача на игрока, слабо владеющего мячом и вышедшего после замены.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	157	практическое занятие	Интегральная подготовка	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.	Участие в соревнованиях..	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	

<b>май</b>									
33	161	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Обучение второй передаче сильнейшему нападающему	- передачи в зону, где находится сильнейший нападающий.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	162, 163	практическое занятие			Закрепление техники нападающего удара с переводом вправо	- Нападающий удар из зон 4 , 2 с Поворотом туловища вправо.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	164	практическое занятие			Закрепление техники нападения	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя через сетку	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	165	практическое занятие			Закрепление техники одиночного блокирования	- блокирование в прыжке с площадки - блокирование нападающего удара с различных передач	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
	161-165	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ: со скакалкой ИГРЫ: «мини-футбол», «Хоккей»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	
					Специальная физическая подготовка	Развития качеств, необходимых при блокировании	-многократные прыжки с выносом кистей рук над сеткой.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	161, 163	практическое занятие		Интегральная подготовка	Чередование системы игры в защите.	Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение	

34	166	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники нападения	Имитация нападающего удара и передача в прыжке 2-я через сетку	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	168, 170	практическое занятие			Закрепление техники нападающего удара с переводом вправо	- Нападающий удар из зон 4 , 2 с Поворотом туловища вправо.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	169	практическое занятие			Закрепление техники приема мяча снизу	- прием мяча сверху снизу от нападающего удара	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	166-170	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	Игры «Гандбол», «Хоккей»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	167-170			Специальная физическая подготовка	Развития прыгучести	-многократные прыжки с выносом кистей рук над сеткой.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	168, 170	практическое занятие		Интегральная подготовка	Чередование системы игры в защите.	Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	166	практическое занятие		Техническая подготовка	Закрепление техники нападения	Имитация нападающего удара и передача в прыжке 2-я через сетку	Спортивный зал	Собеседование наблюдение

35	172	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники передачи мяча во время перемещений	- передача мяча после бега, бега приставными шагами, бега спиной вперед,	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	173	практическое занятие			Обучение приема мяча сверху с последующим падением	- перекиды на спину, - то же вправо и влево, -то же после передачи сверху	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	174	практическое занятие			Закрепление техники нападающих ударов с различных передач.	- Нападающий удар из зон 4 и 2 с с высоких и средних передач.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	171-175	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ: с набивными мячами ИГРЫ: гандбол.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие прыгучести	Тройной прыжок с места	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	174	практическое занятие		Тактические действия	Индивидуальная тактика защиты	Выбор способа приема мяча при игре в защите и на страховании	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	171, 174	практическое занятие		Контрольно-переводные испытания	Определить уровень физической подготовленности на конец года	-Прыжок в длину с места. - прыжок в высоту с места, -Челночный бег 5х6, «Ёлочка», метание медицинбола стоя и сидя.	Спортивный зал, стадион	Собеседование Наблюдение, контроль

36	176	практическое занятие	14	Техническая подготовка	Закрепление техники передачи мяча во время перемещений	- передача мяча после бега, бега приставными шагами, бега спиной вперед,	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	178	практическое занятие			Обучение приема мяча сверху с последующим падением	- перекиды на спину, - то же вправо и влево, -то же после передачи сверху	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	179	практическое занятие			Закрепление техники нападающих ударов с различных передач.	- Нападающий удар из зон 4 и 2 с с высоких и средних передач.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	176-180	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ: с набивными мячами ИГРЫ: гандбол.	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие прыгучести	Тройной прыжок с места	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	178	практическое занятие		Тактические действия	Индивидуальная тактика защиты	Выбор способа приема мяча при игре в защите и на страховании	Спортивный зал	Собеседование наблюдение
	180	теоретическое		Итоговое занятие	Подведение итогов, задачи на лето	игры	Спортивный зал, стадион	Собеседование Наблюдение, контроль

Модуль №3. Летний период

37	145	Теоретическое занятие	12	Теория	Правила пляжного волейбола	Состав команды, Отличия от обычного в/б.	Площадка для пляжного волейбола	Собеседование наблюдение
	146	практическое занятие		Техническая подготовка	совершенствование приема мяча сверху с последующим падением	- перекаты на спину, - то же вправо и влево, -то же после передачи сверху	стадион	Собеседование наблюдение
	147	практическое занятие						
	148	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении Бег на 100м	Стадион	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие прыгучести	Тройной прыжок с места	Стадион	Собеседование наблюдение
	145	практическое занятие		Тактические действия	Индивидуальная тактика защиты	Выбор способа приема мяча при игре в защите и на страховании	стадион	Собеседование наблюдение
	148	практическое занятие		Контрольно-переводные испытания	Определить уровень физической подготовленности на конец года	Бег на 100м	стадион	Наблюдение, контроль

38-39	149,153	Теоретическое занятие	12	Теория	Повторение Правил пляжного волейбола	Судейство пляжного в/б. Типичные ошибки	Площадка для пляжного волейбола	Собеседование наблюдение
	150,154	практическое занятие		Техническая подготовка	Обучение приема мяча снизу с последующим падением	- перекаты на спину, - то же вправо и влево, -то же после передачи снизу	стадион	Собеседование наблюдение
	151,155	практическое занятие			Закрепление техники нападающих ударов с различных передач.	- Нападающий удар с высоких и средних передач.	стадион	Собеседование наблюдение
	152,156	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении Бег на 100м	Стадион	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие выносливости	6-минутный бег	Стадион	Собеседование наблюдение
	149-156	практическое занятие		Тактические действия	Индивидуальная тактика защиты	Выбор способа приема мяча при игре в защите и на страховании	стадион	Собеседование наблюдение
	156	практическое занятие		Контрольно-переводные испытания	Определить уровень физической подготовленности на конец года	6-минутный бег	стадион	Наблюдение, контроль

40-41	157-164	практическое занятие	12	Техническая подготовка	Закрепление технических приемов игры в пляжный волейбол		стадион	Собеседование наблюдение
	157-164	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие общей выносливости, быстроты	Подвижные игры на местности.	Стадион	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести	Подвижные игры на местности	Стадион	Собеседование наблюдение
	149-156	практическое занятие		Тактические действия	Групповые действия	взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;	стадион	Собеседование наблюдение

42	165	теоретическое занятие	12	Теоретическая подготовка	Индивидуальные планы тренировок.		стадион	Собеседование наблюдение
	166	практическое занятие		Техническая подготовка	Совершенствование технических приемов игры в пляжный волейбол		стадион	Собеседование наблюдение
	165-168	практическое занятие		Общая физическая подготовка	Развитие общей выносливости, быстроты	Подвижные игры на местности.	Стадион	Собеседование наблюдение
				Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести	Подвижные игры на местности	Стадион	Собеседование наблюдение
	165-168	практическое занятие		Тактические действия	Командные действия	система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.	стадион	Собеседование наблюдение

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.2.1. Материально-технические условия:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал или волейбольная площадка на открытом воздухе с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) ;
- волейбольные стойки с сеткой;
- табло;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая скамейка;
- методические материалы, рекомендации;
- игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- компрессор для накачивания мячей;
- стойки, разметочные фишки и конусы;
- гимнастические маты;
- гантели различной массы;
- секундомер;
- свисток;
- рулетка;
- макет площадки с фишками;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

### 2.2.2. Информационное обеспечение

- Сборник правил проведения соревнований;
- Иллюстративный и информационный видеоматериал для лекционной формы занятий;
- Слайд-фильмы и видеофильмы.

- Образовательная платформа zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.
- Платформы для проведения видеоконференций: Zoom, Discord, Canvas.
- Средства для организации учебных коммуникаций: Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте» Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

### 2.2.3. Кадровые условия

Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает *входную, промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения занимающихся. В начале реализации программы проводится *входная* аттестация (входной контроль), которая предусматривает входное тестирование по теории и сдача контрольных нормативов по практике.

*Промежуточная* аттестация проводится в середине реализации программы. Они предусматривают зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

*Итоговая* аттестация проводится в конце всей программы обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол и сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовленности. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение программы в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, техники передачи мяча.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность подачи, удара через сетку, приема мяча.

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного приема и упражнения).

*Критерии оценки результативности* определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий, которые определяются по следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение учащимся менее 50% содержания образовательной программы.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2.4.1. В результате обучения дети возрастной категории 15-17 лет будут **знать и иметь представление:**

- *о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и самоконтроле;*
- *о том, что негативно влияет на здоровье человека;*
- *о рациональном режиме дня;*
- *о судействе игры в волейбол;*
- *о групповых и командных тактических действиях;*

**уметь:**

- *выполнять все виды парного взаимодействия в игровой ситуации с мячом;*
- *выполнять упражнения под контролем тренера-преподавателя;*
  - *понимать и выполнять в игровой ситуации сигналы тренера-преподавателя, подаваемые жестами, принятыми для волейбола;*
  - *выполнять разным способом перемещения;*
  - *применять тактико-технические приемы в игре;*
  - *выполнять самостоятельно упражнения с мячом;*
  - *выполнять передачу мяча внутри команды;*
  - *выполнять нападающий удар через сетку;*
  - *выполнять подачу мяча с достаточной точностью по зонам;*
  - *осуществлять прием мяча с подачи;*
  - *выполнять перекаты на спину после передачи сверху;*
  - *выполнять игровые действия в защите;*
  - *выполнять одиночное блокирование и в группе;*
  - *определять зону для страховки и способ приема мяча;*
  - *использовать мяч в самостоятельной двигательной деятельности;*
  - *взаимодействовать в команде;*
  - *выявить слабого игрока соперника;*
  - *выполнять страховку слабых игроков в команде;*
  - *вести игру во взаимодействии игроков передней и задней линии;*

### 2.4.2. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы.	1-й год
1.	Длина тела, см.	175
2.	Бег 30 м., с.	5,0
3.	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	-
4.	Бег 92 м. с изменением направления, «елочка», с.	26,0
5.	Прыжок в длину с места, см.	216
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	58
7	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м.: - сидя - стоя	7,7 13,0

### 2.4.3. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№	Контрольные нормативы	1-й год
1	Длина тела, см	176
2	Бег 30м, с	5,7
3	Бег 30м (5*6м),с	12,2
4	Бег 92 м изменением направлением направления, «ёлочка), с	28,7
5	Прыжок в длину с места, см	210
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	50
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0
8	Становая сила, кг	55

### 2.4.4. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (девушки, юноши)

№ п/п.	Контрольные нормативы.	На конец года
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.	3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).	3

4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке.	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 - 5 (в 16 - 17 лет с низкой передачи).	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16 - 17 лет с передачи за голову).	2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность.	2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.	4
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали.	
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом.	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом.	
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет.	3
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком).	3
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное.	4
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников.	5
1.	Прием снизу - верхняя передача.	8
2.	Нападающий удар - блокирование.	
3.	Блокирование - вторая передача.	
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападению.	3

## **2.4.5. Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу**

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

### **Физическая подготовка.**

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30м: 5\*6м.* На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащихся бежит, преодолевая, расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50\*50см. число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за головы и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометрия.

### **Техническая подготовка**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5 м. если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1м и 20-30см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также

качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: первая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6\*2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3\*3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального «мячмета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6(5), учащийся должен направлять его через ленту, натянутую на расстоянии 1-5м от сетки и на высоте 3м, в зону 3 или 2. Если мяч выдает за пределы указанной зоны или задевает сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установит на площадке обод диаметром 2м на высоте 1,5м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся делается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет – планирующие. Учитывается количество попаданий и качество выполнения.

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

***Теоретическая подготовка.*** Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:

- метод наглядности,
- метод систематичности,
- метод доступности,

- метод индивидуализации обучения при единстве требований,
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание *метода целостного разучивания и разучивания по частям*. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

### Методы организации и проведения образовательного процесса:

- описание;
- объяснение
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт;
- показ упражнений и техники волейбольных приёмов;• использование учебных наглядных пособий;
- видеofilмы, DVD, слайды;
- жестикуляции;
- метод упражнений;

- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.
- Методы обучения объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский - самостоятельная работа обучающихся и пр.
- Основные средства обучения:
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики
- волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях;
- подвижные и подготовительные игры

## **2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРОГРАММЫ**

Программа воспитания учащихся включает содержание и методы воспитания, управление и результативность воспитательной деятельности и определяет главные **цели**:

1. Создание условий для гармоничного развития личности;
2. Воспитание человека с активной жизненной позицией;

### **Задачи:**

1. Формировать систему ценностных ориентаций учащихся;
2. Развивать познавательный интерес учащихся;
3. Способствовать решению проблем социализации школьников;
4. Использовать разнообразные виды творческой деятельности учащихся;
5. Использовать разнообразные формы сотрудничества с родителями, организовывать совместный досуг;

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, является проведение мероприятий, приуроченных к памятным датам.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2023-2024 учебный год

Месяц	№ п/п	Мероприятия
Сентябрь	1	Выявление активных, наиболее способных учащихся для создания органов самоуправления. Выбор старост групп.
	2	Проведение вводного инструктажа по технике безопасности. Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава ДЮСШ, Положения о ДЮСШ.
	3	Знакомство с родителями, условиями быта, интересов семьи.
	4	Спортивный праздник в рамках акции «Дня семейного общения», «Папа, мама, я-спортивная семья»
	5	Вводное анкетирование учащихся.
	6	Акция «Запишись в спортивную школу», участие в соревнованиях «Кросс наций», «ГТО»
	7	Проведение вводной аттестации
	8	Проведение акций «Запишись в ДЮСШ» и «Я выбираю спорт!»
Октябрь	1	Проведение родительского собрания. Анкетирование родителей.
	2	Торжественное посвящение в воспитанников ДЮСШ
	3	Посещение места учебы и места проживания обучающихся.
	4	Легкоатлетический пробег по району в честь Дня Учителя
	5	Участие в волейбольном турнире, посвященном Дню Учителя.
	7	Проверка успеваемости по итогам 1 четверти в основной школе
	9	Участие в соревнованиях ШСЛ по волейболу.
Ноябрь	1	Организация мероприятий в каникулярное время.
	3	Участие в первенстве области по волейболу.
	4	Участие в олимпиаде по физической культуре.
Декабрь	1	Проверка успеваемости по итогам 2 четверти в основной школе.
	2	Подготовка и проведение муниципальных соревнований на призы «Деда Мороза» по волейболу
	3	Генеральная уборка ДЮСШ, новогоднее убранство, оформление фасада школы. Новогодняя дискотека.
	4	Конкурс на лучшую новогоднюю стенгазету, новогоднюю игрушку.
Январь	1	Организация мероприятий в каникулярное время.
	2.	Участие в областных мероприятиях.
	3	Волейбольный турнир, посвященный 81-ой годовщине образования Ульяновской области.
	4	Организация лыжных прогулок в лес, катание на коньках.
	5	Проведение промежуточной аттестации
Февраль	1	Проведение месячника героико-патриотической работы
	2	Встречи с выпускниками. Волейбольный турнир памяти Биндюк Б.Ф.
	3	Поздравление юношей с 23 Февраля. Оформление праздничной газеты.
Март	1	Участие в муниципальных и региональных соревнованиях
	2	Участие в волейбольном женском турнире, посвященном Дню 8 Марта

	3	Поздравление девушек с 8 марта. Оформление праздничной газеты.
	4	Проверка успеваемости по итогам 3 четверти в основной школе
	5	Организация мероприятий в весенние каникулы. Межрайонный «Весенний» турнир по волейболу.
Апрель-май	1	Проведение контрольно-переводных испытаний
	2	Проведение мероприятий, посвященных Дню Победы («Бессмертный полк»)
	3	Субботник по благоустройству территории ДЮСШ
	4	Проведение родительской конференции, собраний в группах. Итоговое анкетирование.
	5	«Последний звонок» для выпускников ДЮСШ. Награждение памятными медалями, занесение в «Книгу Почета»
	6	Участие в первенстве области по волейболу
Июнь, июль	1	Воспитательная работа по плану спортивно-оздоровительного лагеря.
	2	Участие в соревнованиях, посвящённых Дню России, Дню молодёжи, в межлагерной спартакиаде.
Август	1	Подготовка ДЮСШ к новому учебному году.
	2	Участие в соревнованиях , посвящённых « Дню физкультурника».

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **3.1. Список литературы для педагога**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (ст.2, п.9, п. 14; ст.12, п.5; ст.33, п.2; ст.75, п.2, п.4).
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р раздел IV.
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. №41.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)
6. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент :2 Ибн.Син.1881. -90 с.
7. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
8. Лях В.И. «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.
9. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010 г.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
11. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
12. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)
13. Чехов О. «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
14. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

#### **3.2. Список литературы для детей и родителей:**

1. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
5. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.

#### **3.3. Интернет-сайты:**

1. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ

## Вводный инструктаж по охране труда и мерам безопасности

### 1. Общие требования безопасности.

#### Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;
- после болезни предоставить тренера-преподавателя справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и
- использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

#### Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

#### Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### 3. Требования безопасности во время занятий

#### Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

4. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом

## Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний обучающихся проводится течение всей программы в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
  2. Основные средства закаливания организма?
  3. Основные правила режима дня?
  4. Что относится к личной гигиене?
  5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
  6. Сколько таймов в одном матче?
  7. Какие бывают броски?
  8. Какими бывают передачи?
  9. В каком году образовался волейбол?
  10. Сколько длится матч?
- 
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
  2. Признаки переутомления?
  3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
  4. Спортивная одежда волейболиста?
  5. Основные правила в волейболе?
  6. Что такое стандартное положение?
- 
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
  2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
  3. Первая помощь при вывихе?
  4. Из чего состоит волейбольный матч?
  5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
  6. От чего зависит выбор тактики в игре?
  7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

## Приложение 3

3 Тестовые задания по проверке теоретических знаний по волейболу

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в:  
а- США; б – Канаде; в- Японии; г – Германии.
2. Автором создания игры в волейбол считается: а – Елмери Бери; б – Вильям Морган; в – Ясутака Мацудайра; г – Анатолий Эйнгорн.
3. Размер волейбольной площадки равен: а – 9м x 16м; б – 9м x 18м; в – 9м x 19м; г – 10м x 20м.
4. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин: а – 2м 43см; б - 2м 45см; в – 2м 47см; г – 2м 50см.

- 5.Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин: а – 2м 24см; б – 2м 45см; в – 2м 47см; г – 2м 50см.
- 6.Игровое время в волейболе состоит: а – из 2 партий по 20 мин; б – из 3 партий по 15 мин; в – из 5 партий по 15 мин; г – из 5 партий без ограничения времени.
- 7.Одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться: а – 5 игроков; б – 6 игроков; в – 7 игроков; г – 8 игроков.
- 8.В каждой партии по правилам волейбола можно произвести (а -6, б – 8, в – 10, г – 12) полных замен.
- 9.В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют.....
- 10.В волейболе игрок либеро должен отличаться от остальных игроков на площадке: а – цветом майки; б – ростом; в – размером номера на груди.
- 11.В волейболе игрок либеро может заменить основных игроков на площадке, во время их игры в зонах .....
- 12.В волейболе в каждой партии команде предоставлено право на: а – 1 тайм-аут; б – 2 тайм-аута; в – 3 тайм-аута.
- 13.Длительность тайм-аута (в сек.) в волейболе: а – 30; б – 45; в – 60.
- 14.Во время тайм-аутов в волейболе игроки, находившиеся на площадке, должны: а – уйти с неё; б – подойти к тренеру; в – подойти к своей скамейке запасных.
- 15.Длительность перерывов между партиями (в мин.): а – 1; б - 3; в – 5; г – 2.
- 16.Ошибки в расстановке принимающей команды в волейболе определяет: а – первый судья; б – второй судья; в – по возможности оба судьи.
- 17.Смена площадок в волейболе происходит: а – после каждой партии, за исключением решающей; б – после того, как какая-либо команда первой наберёт 8 и 25 очков; в – после каждых разыгранных 10 и 20 очков.
- 18.В волейболе в решающих 5-й и 3-й партиях после (а – 7; б- 8; в – 9) очков команды меняются сторонами.
- 19.Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называют .....
- 20.Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется: а – бросок; б – подача; в – передача; г – приём.
- 21.В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне, при «переходе» перемещается в зону б1 №.....
- 22.В волейболе игрок, находящийся в 5 зоне, при «переходе» перемещается в зону №.....
- 23.Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе: а – 5; б – 6; в – 8; г – 3.
- 24.Подача в волейболе может выполняться: а – только одной кистью; б – одной кистью или любой частью руки; в – любой частью руки и ноги.
- 25.В волейболе право на подачу получает игрок, находящийся в зоне №: а – 1; б – 2; в – 5; г – 6.

26. Технический приём атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, называется.....
27. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает: а – атакующий удар; б – блокирование; в – заслон; г – задержка.
28. Время на замену в волейболе определяется в : а – 30 сек; б – 60 сек; в – столько, сколько необходимо для записи замены в протокол.
29. Какой термин относится к волейболу: а – фол; б – угловой; в – пенальти; г – блок.
30. В волейболе при блокировании переносить руки на сторону соперника: а – можно; б – нельзя; в – можно при условии, что это не мешает игре соперника.
31. Технический приём, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края волейбольной сетки для выполнения нападающего удара, называется.....
32. В волейболе за агрессивное поведение игрок наказывается: а – жёлтой карточкой; б – красной карточкой; в – красной и жёлтой карточками вместе в одной руке.
33. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в \_\_\_\_\_ партиях.
34. Игра в волейболе заканчивается при выигрыше \_\_\_\_\_ партий из пяти или \_\_\_\_\_ партий из трёх.
35. В последней партии игры в волейбол счёт ведётся до: а – 15 оч; б – 16 оч; в – 20 оч; г – 25 оч.
36. В решающей партии (3 или 5) игра в волейболе ведётся до \_\_\_\_\_ очков, при их равенстве – до разницы в 2 очка.
37. Пляжный волейбол является: а – разновидностью волейбола; б – самостоятельным видом спорта; в – всем перечисленным.
38. Пляжный волейбол отличается от волейбола: а – условиями проведения игры; б – количеством игроков на площадке; в – покрытием игровой площадки; г – всем перечисленным.
39. В пляжный волейбол играют две команды, каждая из которых состоит из \_\_\_\_\_ человек.
40. В пляжном волейболе матч проводится из ( а – 2, б – 3, в – 5) партий.
41. В пляжном волейболе первые две партии играют до (а – 20, б – 21, в – 23) очков.
42. При счёте партии 1:1 в пляжном волейболе играется третья решающая партия до \_\_\_\_\_ очков.
43. В пляжном волейболе третья решающая партия продолжается до тех пор, пока счёт не достигнет разницы в два очка при счёте в партии: а – 14:14; б – 15:15; в – 16:16.
44. Пляжный волейбол, по которому проводится первенство мира, (включён, не включён) в программу летних Олимпийских игр.
45. Пионербол – подводящая игра: а – к баскетболу; б – к волейболу; в – к настольному теннису; г – к футболу.

46.Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум \_\_\_\_\_ удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке): а – 2; б – 3; в – 4; г – 5.

47.После окончания первой партии команды: а – меняются местами; б – остаются на прежнем месте; в – прекращают игру и уходят в раздевалку.

48.Волейбол с английского означает: а – отбивать на лету мяч; б – через сетку мяч; в – рука-мяч; г – сетка-мяч.

49.В волейболе линии (входят, не входят) в размер площадки.

50.Мужской и женский волейбол был включён в программу олимпийских игр с \_\_\_\_\_ года, а пляжный волейбол с \_\_\_\_\_ года.

51.Чемпионаты мира по волейболу проводятся начиная с 1949г. среди мужских команд, а с \_\_\_\_\_ года - среди женских.

52.Размер волейбольной площадки равен 9x18 м, а в пляжном волейболе: а – 8x16м; б – 8x17м; в – 9x16; г – размеры те же самые.

53.Какие линиями образована волейбольная площадка?(напишите).

Ответы на тестовые задания. 1 – а; 2 – б; 3 – б; 4 – а; 5 – а; 6 – г; 7 – б; 8 – а; 9 – либеро; 10 – а; 11 – 1,6,5; 12 – б; 13 – а; 14 – а; 15 – б; 16- б; 17 – б; 18 – б; 19 – подача; 20 – б; 21 – б; 22 – 4; 23 – в; 24 – б; 25 – а; 26 – нападающий удар; 27 – б; 28 – в; 29 – г; 30 – а; 31 – передача; 32 – в; 33 – трёх; 34 – 3;2; 35 – а; 36 – 15; 37 – в; 38 – г; 39 – 2; 40 – б; 41 – б; 42 -15; 43 – а; 44 – включён; 45 – б; 46 – б; 47 – а; 48 – а; 49 – входят; 50 – 1964г; 1996; 51 – 1952; 52 – а; 53 – а; 54 – боковая, лицевая, средняя, линия атаки (нападения).







