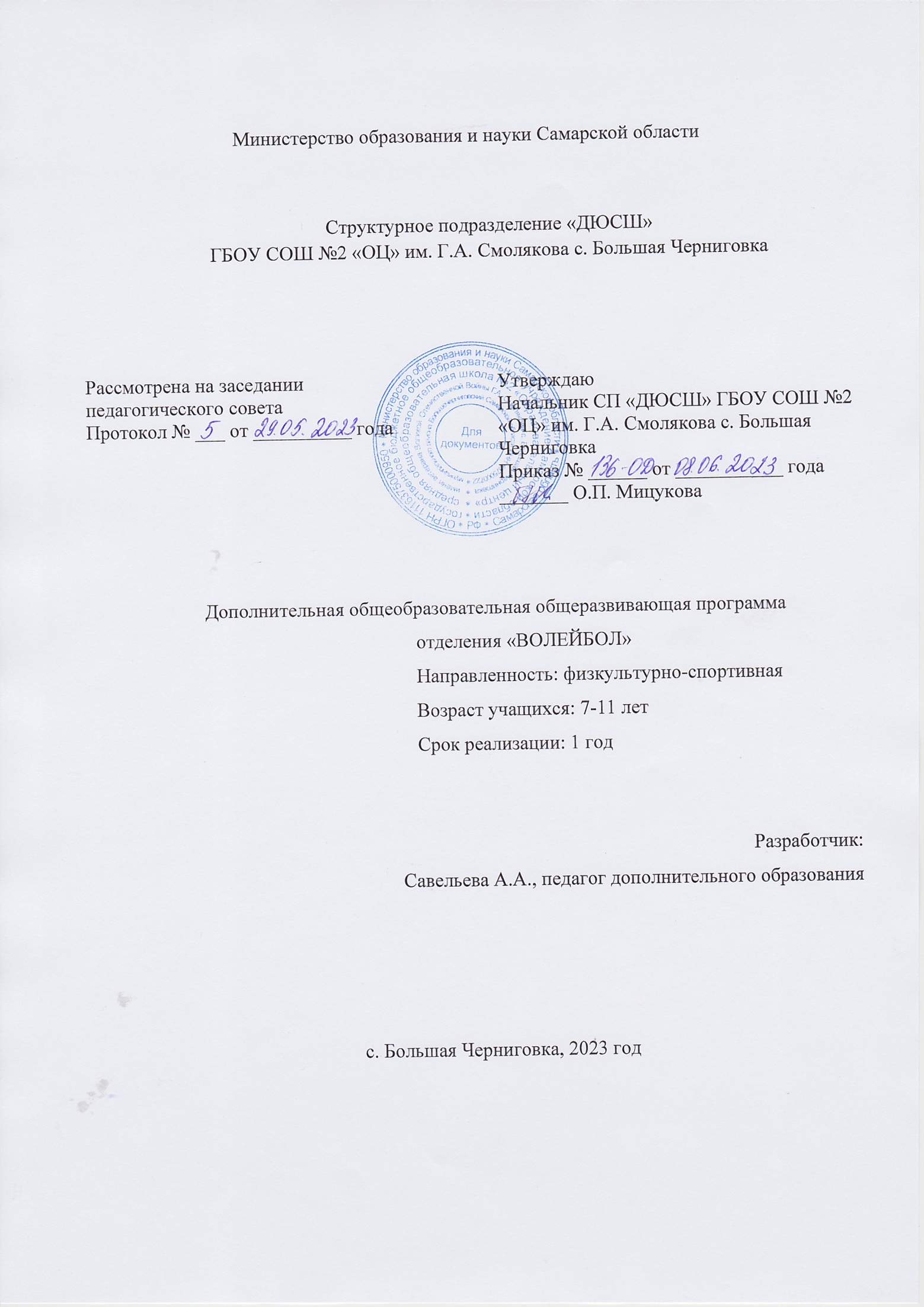
****

# Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для учащихся начального школьного возраста (7-11 лет), проявляющих интерес к занятиям спортом, направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности. В результате обучения дети получат общую и специальную физическую подготовку, повысят физическую активность смогут удовлетворить потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии.

**Пояснительная записка**

*Направленность программы*

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

# *Актуальность программы.*

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

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Большечерниговский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г.А Смолякова с. Большая Черниговка.

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей; повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение волейбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

По программе могут обучаться дети разных категорий, в том числе дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию.

*Новизна*.

Программа построена по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также в возможности использования дистанционных образовательных технологий (перечень тем для дистанционного обучения в Приложении №2). ДООП «Волейбол» включает в себя 3 образовательных модуля.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

*Педагогическая целесообразность*

Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером и обучающимся, в том числе и в дистанционном формате), также направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

*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.

Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей-инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям волейболом с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие *задачи*:

*Обучающие:*

* освоение знаний о волейболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение основам техники и тактики игры;
* дать возможность применить на практике полученные знания о технике и тактике игры в волейбол;
* укрепление здоровья.

*Развивающие:*

* содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий волейболом;
* развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* развить способности в игре в волейбол;
* развить самостоятельность, активность.

*Воспитательные:*

* воспитание положительных качеств личности;
* воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
* воспитание чувства патриотизма.

Основанием для создания данной дополнительной общеразвивающей программы стали следующие нормативные документы:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
* Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
* Стратегия развития воспитания в Российской федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
* Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

**Планируемые ожидаемые результаты:**

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- формирование социально-коммуникативной грамотности воспитанника.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

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

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, и т.д.).

**Формы подведения итогов реализации программы**

Критерии и способы определения результативности: основными показателями выполнения программных требований является стабильность состава учащихся; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля и участие в соревнованиях.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности; соревнования по волейболу.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Уровень стартовый (ознакомительный)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни освоения программы | Критерии (предметные, метапредметные, личностные) Объем и сложность | Применяемые методы и технологии | Прогнозируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные) | Специфика учебной деятельности |
| Стартовый | Предметные: владение основами специальной терминологии игры волейбол. Навыки владения приемами в волейбол. Метапредметные: умение самостоятельно выполнять учебные действия под наблюдением педагога.  Личностные: осознание своего места в коллективе. | Объяснительно-иллюстративный метод: рассказ, объяснение, демонстрация наглядных средств и натуральных объектов. | Предметные: - формирование знаний о волейболе и их роли в укреплении здоровья; - знание правил безопасного поведения во время занятий по волейболу; - знание названий разучиваемых приемов в игре волейбол; - знание основ техники игры волейбол; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку. Метапредметные: - умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Личностные: дисциплинированность, трудолюбие, умение оказывать помощь своим сверстникам. | Ознакомление с основными теоретическими знаниями. Исполнение несложных приемов игры волейбол. Выполнение основных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Владение основами техники игры волейбол. Участие в соревнованиях по волейболу внутри объединения. Выполнение контрольных тестов по ОФП. Выполнение тестов и испытаний ГТО 1,2,3 ступеней. |

Характеристика образовательного процесса

Организация образовательного процесса осуществляется в течение учебного года в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 40 недель. Ежегодная продолжительность обучения - 140 часов. Количество часов – 3, 5 часа в неделю. Режим занятий – 2-3 раза в неделю. Сроки реализации программы: 1 год.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения (уровень) | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год обучения ознакомительный | 1 сентября 2 раза в неделю: 1,75часа и 1,75 часа | 31 августа | 40 | 140 часов в год | 3,5 часа в неделю |

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется факторами: спецификой игры в волейбол, возрастными особенностями и физическими возможностями волейболистов.

Форма организации детей на занятии: · групповая форма, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, · в парах, подгрупповая форма, индивидуальная.

Предлагаемая программа рассчитана на детей от 7 до 11 лет, желающих заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься с обязательным допуском врача. По программе могут обучаться дети с особыми возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Для зачисления на программу детей с ОВЗ требуются сведения о состоянии здоровья и обязательны рекомендации ПМПК.

Перечень категорий нарушений для детей с ОВЗ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Категория нарушений | Степень тяжести течения заболевания | Описание тяжести заболевания |
|  | Обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР) | легкая степень | Повышенная отвлекаемость, выраженная эмоционально волевая незрелость, сохранность словесно логических обобщений, неплохая сообразительность |
| средняя степень | Сохранность словесно логических обобщений, сужение объема памяти, поведенческие проблемы, преобладание пассивного внимания, выраженная эмоционально волевая незрелость, повышенная отвлекаемость, затрудненное образование понятий |
|  | Обучающиеся с умственной отсталостью | F70 (легкая умственная отсталость) | Задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т. е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). |
|  | Обучающиеся с расстройством аутистического спектра (РАС) | синдром Аспергера | Трудности в социализации, коммуникации, сохранный интеллект, развитая спонтанная речь |
| синдром Каннера легкой, средней тяжести | Снижение интереса к социальным взаимодействиям или деятельности, очевидные признаки сложности общения, проблема адаптации к изменениям в рутине или поведении, в бытовых вопросах делается большой уклон на планирование и организацию. Существенное отсутствие вербальных и невербальных навыков общения; поведенческие проблемы, необычный или уменьшенный ответ на социальные сигналы, общение или взаимодействие, проблема с адаптацией к изменениям, общение с использованием чрезмерно простых предложений, узкие, конкретные интересы. |

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период подготовки | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Весь период | 10 | 12-15 | до 20 | 3,5 |

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

*Ожидаемые результаты*

|  |  |
| --- | --- |
| Будет знать | Будет уметь |
| * историю развития волейбола. * место и значение волейбола в системе физического воспитания; * правила волейбола, Положение о проведении соревнований; * обзор основных этапов развития волейбола; * понятие самоконтроль; * расстановку игроков на поле по зонам, при приеме и подаче соперника; * технику приемов снизу и сверху, нападения; * виды подач; * тактику свободного нападения; * судейскую практику;   -воздействие внешних «негативных» факторов;   * взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи (ловли и передачи, нападающего и обманных   бросков). | * выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без; * выполнять перемещения и стойки; * выполнять акробатические упражнения; * выполнять прием и передачу мяча сверху и снизу над собой; * выполнять двигательные основы нападения; * выполнять двигательные основы в защите; * выполнять нижнюю прямую, боковую подачу 5-6 метров; * выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3; * выполнять обманные движения и «скидки»; * играть в подвижные и спортивные игры. |

### Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером- преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

### Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

В результате обучения по модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» обучающийся должен:

знать/понимать:

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств для укрепления здоровья;
* основы формирования грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности; уметь:
* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
* взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
* осуществлять судейство соревнований по волейболу;
* организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
* выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

**Учебный план программы «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название модуля** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | «Теоретическая подготовка» | 46 | 16,5 | 29,5 |
| 2. | «Общая физическая подготовка» | 47 | 15,5 | 31,5 |
| 3. | «Специальная физическая подготовка» | 47 | 14 | 33 |
|  | **ИТОГО:** | **140** | **46** | **94** |

### Модуль «Теоретическая подготовка»

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

**Цель модуля:** Изучение методов и характерные особенности теоретической подготовки в волейболе, ее взаимосвязь с другими видами подготовки. Формирование и развитие функциональных возможностей организма и двигательных навыков. Рост спортивного совершенствования волейболистов.

### Задачи модуля:

**Обучающие:**

* *Стимулировать обучающихся к ведению медико-биологических исследований (ведение карты спортсмена)* и соблюдению правил техники безопасности;
* *изучение влияния физических упражнений на организм человека;*
* расширить и актуализировать знания о технике выполнения упражнений, о методике обучения и тренировки, о правилах и судействе на соревнованиях;
* закрепить знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене;
* анализ кинограмм по технике игровых действий и видеозаписей лучших мастеров;
* обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение базовой техникой игры в волейбол.

### Развивающие:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;
* начать работу по развитию рефлексии;
* развивать восприятие сразу нескольких объектов (спортсмен, мяч), как в центре, так и на периферии поля зрения;
* способствовать развитию сложных в моторном отношении действий, представляющих собой манипуляции с мячом.

### Воспитательные:

* воспитание положительных качеств личности;
* соблюдение норм коллективного взаимодействия.

### Предметные ожидаемые результаты:

*Обучающийся должен знать:*

* историю развития волейбола;
* строение и функции организма человека;
* влияние физических упражнений на организм человека;
* гигиену, врачебный контроль и самоконтроль;
* правила игры в волейбол;
* интегральную подготовку;
* правила техники безопасности во время занятий волейболом.

*Обучающийся должен уметь:*

* + перемещение в стойке;
  + выполнять приемы, передачу мяча;
  + работать в парах, индивидуально;
  + осуществлять нападающий удар по прямой, по диагонали;
* осуществлять быстрый переход от атакующих действий к защитным и соответственно;
* рассуждать как бы за других спортсменов (создается возможность построить модель поведения другого человека по типу «я знаю, что он думает, что я поступлю так-то, а я поступлю так-то»);

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* выполнения волейбольных приёмов.

### Учебно-тематический план «Теоретическая подготовка»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | **Форма контроля/ аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. | *Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования (карта спортсмена)* | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 2. | *Краткие исторические сведения о возникновении волейбола.* Подвижные игры. ОФП. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 3. | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. *Изучение влияния физических упражнений на организм человека* | 1 | 1 | 2 | Беседа, показ, наблюдение |
| 4. | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Изучение влияния физических упражнений на организм человека. | 1 | 1 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 5. | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 6. | Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | 2 | 3 | Беседа, входной контроль, наблюдение |
| 7. | Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола. | 1 | 2 | 3 | Беседа, наблюдение |
| 8. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 | 2 | 3 | Показ, объяснение |
| 9. | ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол. | 1 | 2 | 3 | Беседа, показ, объяснение |
| 10. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 | 2 | 3 | Показ, объяснение |
| 11. | Нижняя прямая подача с 3-6м (по упрощенным правилам). Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 | 2 | 3 | Показ, объяснение |
| 12. | Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. | 1 | 2 | 3 | Беседа, показ, наблюдение |
| 13. | *Правила и судейство игр по волейболу.* Учебная игра в мини-волейбол. | 0,5 | 0,5 | 1 | Объяснение, показ |
| 14. | Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4. | 1 | 2 | 3 | Объяснение, показ |
| 15. | Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма. | 1 | 3 | 4 | Объяснение, показ |
| 16. | ОРУ в парах. Круговая тренировка. Подвижные игры. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* | 0,5 | 0,5 | 1 | Объяснение, контроль |
| 17. | ОРУ в парах. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 18. | ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | 1 | 2 | 3 | Объяснение, наблюдение |
|  | Сведения о строении и функциях организма |  |  |  |  |
| 19. | Работа в парах: приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча на точность. Игра в защите | 1 | 2 | 3 | Объяснение, показ |
| 20. | Двусторонняя учебная игра с заданиями в волейбол  Упражнения малой интенсивности. | 0,5 | 0,5 | 1 | Объяснение, показ |
|  | **Итого**: | 16,5 | 29,5 | 46 |  |

**Содержание модуля «Теоретическая подготовка»**

### Тема 1. Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико- биологических исследований с занесением в личную карточку спортсмена.

Практика: вводная тренировка.

### Тема 2. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Подвижные игры. ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении волейбола. Практика: участие в подвижных играх.

### Тема 3. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример, демонстрация и объяснение техники перемещения в стойке.

Практика: самостоятельное выполнение ОРУ, отработка на практике перемещения в стойке.

### Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

### Тема 5. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке.

Практика: отработка на практике способы перемещения на площадке.

### Тема 6. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

### Тема 7. Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.

Теория: демонстрация приема передачи двумя руками сверху на месте, и после передачи вперед.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

### Тема 8. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками

над собой.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол. **Тема 9. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол** Теория: изучение правил игры в волейбол, наглядный пример и объяснение техники

передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

### Тема 10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, учебная игра в мини- волейбол.

### Тема 11. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения нижней прямой подачи с 3-6 м

Практика: эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

### Тема 12. Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Практика:

### Тема 13. Правила и судейство игр по волейболу.

Теория: изучение правил игры в волейбол.

Практика: учебная игра в мини-волейбол.

### Тема 14. Работа в парах: передача мяча приемом сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками стоя у сетки из зоны 3 в зону 2 и передачи мяча приемом снизу стоя у сетки из зоны 3 в зону 4.

Практика: Учебная игра в мини-волейбол.

### Тема 15. Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Сведения о строении и функциях организма, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающего удара по прямой линии с собственного подброса мяча.

Практика**:** учебная игра в нападении и защите.

### Тема 16. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение техники выполнения разминки ОРУ в парах.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры.

### Тема 17. ОРУ в парах. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ в парах.

Практика: соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола, подвижные игры.

### Тема 18. ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Теория: Сведения о строении и функциях организма. Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающих ударов из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол с заданиями.

### Тема 19. Работа в парах: приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча на точность. Игра в защите

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча снизу двумя руками, нижней передачи мяча на точность.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол в защите.

### Тема 20. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Волейбол. Упражнения малой интенсивности.

Теория: обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: двусторонняя учебная игра в волейбол.

### Модуль «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления волейболистов, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий волейболом.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности.

### Задачи модуля:

**Обучающие:**

* улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; формирование культуры движений, развитие двигательных качеств;
* научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться;
* продолжить совершенствовать знания о технике выполнения упражнений, о методике обучения и тренировки, о правилах и судействе на соревнованиях;
* продолжить освоение техники игры в волейбол.

### Развивающие:

* развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).
* упражнения на снарядах и со снарядами;
* упражнения из других видов спорта;
* подвижные и спортивные игры.

### Воспитательные:

* приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела с помощью гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
* содействовать усвоению игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых действий.
* участие в спортивных соревнованиях.

### Предметные ожидаемые результаты:

*Обучающийся должен знать:*

* выполнение упражнений на развитие основных групп мышц;
* технику безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами;
* виды волейбольных подач, технику выполнения верхней прямой и боковой подачи;
* техники выполнения гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений.

*Обучающийся должен уметь:*

* выполнять упражнения с предметами и без;
* выполнять группировки и перекаты в различных положениях, кувырки вперед, назад, соединять несколько акробатических упражнений в несложные комбинации;
* выполнять упражнения в беге, прыжках и метаниях.
* играть в подвижные игры: футбол, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.
* выполнять подачу, прием и передачу с волейбольным мячом.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* выполнения гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
* игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых действий.
* игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач.

### Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Формы контроля/ аттестации** |
| **Теория** | **Прак тика** | **Всего** |
| 1. | Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. | 1 | 2 | 3 | Беседа, контроль |
| 2. | Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц (рук и плечевого пояса). Группировки и перекаты в различных положениях. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | 1 | 2 | 3 | Объяснение, наблюдение |
| 3. | Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами. | 1 | - | 1 | Показ, наблюдение |
| 4. | ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, контроль |
| 5. | ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, «челночный» бег, бег 30м. Подвижные игры - перестрелка. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение |
| 6. | Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон. | 1 | 2 | 3 | Беседа, объяснение |
| 7. | Выбор места при приёме нижней и верхней подач (фазы приема мяча). Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). | 1 | 2 | 3 | Беседа, объяснение |
| 8 | ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | 1 | 3 | 4 | Беседа, объяснение |
| 9. | Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 10. | Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 11. | Подвижная игра в волейбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 12. | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 13. | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощениями (набивными мячами). | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 14. | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 15. | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 16. | Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в защите и нападении. Подвижная игра в футбол. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 17. | ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, наблюдение |
|  | **Итого:** | 15,5 | 31,5 | 47 |  |

**Содержание модуля «Общая физическая подготовка»**

### Тема 1. Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2**.**

Практика: упражнения на развитие силы, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

### Тема 2. Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц - рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Теория: группировки и перекаты в различных положениях., наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц - рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

### Тема 3. Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в тренажёрных залах. Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

### Тема 4. ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с мячами, прыжков в высоту с прямого разбега (с мостика) и через планку (веревочку)**.**

Практика: круговая тренировка на развитие выносливости, упражнения малой интенсивности.

### Тема 5. ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижная игра - перестрелка.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, многоскоков, прыжков, челночного бега и бега на 30м.

Практика: ОФП, Подвижная игра - перестрелка.

### Тема 6. Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования, одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Практика: упражнения на развитие ловкости, блокирование, подвижная игра в бадминтон.

### Тема 7. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) – фазы приема мяча.

Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приёме нижней и верхней подач, определения времени для отталкивания при блокировании, выбора приёма мяча, посланного через сетку – фазы приема: стартовая, подготовительная, рабочая, заключительная.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 8. ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Практика: ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи), отработка волейбольных приёмов на практике.

### Тема 9. Расположение игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

### Тема 10. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.

Теория: наглядный пример и объяснение метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Практика: стойки и перемещение игрока, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи, эстафетный бег с этапами до 10 м.

### Тема 11. Подвижная игра в баскетбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники: подвижной игры в баскетбол, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой. ТБ при игре в баскетбол.

Практика: Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений, нападающий удар в парах, отрезки с перебежками.

### Тема 12. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча сверху, снизу по кругу через середину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отражённого сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: отработка приемов мяча сверху, снизу по кругу через середину в группе, учебная игра.

### Тема 13. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощением (набивными мячами).

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: игра в волейбол

### Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

### Тема 15. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение взаимодействий игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: тренировочная игра.

### Тема 16. Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в защите и нападении в волейболе. Подвижная игра в футбол.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении в волейболе.

Практика: упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в футбол.

### Тема 17. ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие быстроты.

Практика: контрольные испытания.

### Модуль «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы во время игры в волейбол. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития.

**Цель:** развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития, а также закрепление ранее изученных волейбольных приёмов на практике в процессе игры.

### Задачи:

**Обучающие:**

* изучить установку игрокам перед соревнованиями;
* развитие необходимых физических способностей;
* расширить знания о строении и функциях организма человека;
* освоение волейбольных приемов, передач и нападающих ударов по мячу.

### Развивающие:

* повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в волейболе;
* развитие восприятия и анализ игровой ситуации (объем, интенсивность, распределение и переключение внимания; быстрота мыслительных процессов; способность к сосредоточению);

### Воспитательные:

* воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
* воспитание патриотизма.

### Предметные ожидаемые результаты:

*Учащийся должен знать:*

* гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
* двигательные качества спортсмена;
* факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию;

*Учащийся должен уметь:*

* развивать физические и личные качества, необходимые для успешного освоения техники и тактики волейбола;
* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
* выполнять индивидуальные и групповые практические действия;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
* соблюдать спортивную этику, дисциплину.

*Учащийся должен иметь навык:*

* + выполнения освоения технических упражнений.

### Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Формы контроля/ аттестации** |
| **Теор ия** | **Практика** | **Всего** |
| 1. | Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 2. | Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 3. | Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 4. | ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями. | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 5. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 6. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении. | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, контроль |
| 7. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 8. | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Правила соревнований. | 1 | - | 1 | Показ, объяснение |
| 9. | Игра на малой площадке 4х4. Внутригрупповой турнир по волейболу. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 10. | Упражнения для развития ловкости. Эстафеты. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, показ |
| 11. | Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра. | 0,5 | 0,5 | 1 | Объяснение, показ |
| 12. | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, контроль |
| 13. | Ознакомление с прямым нападающим ударом. | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 14. | СФП. Упражнения для развития прыгучести. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, наблюдение |
| 15. | Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, показ |
| 16. | ОФП. Развитие силы. Силовые подачи. | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, контроль |
| 17. | Ознакомление с передачей мяча в прыжке. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, наблюдение |
| 18. | Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, наблюдение |
| 19. | Закрепление передачи мяча в прыжке. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, контроль |
| 20. | Обучение приему мяча сверху в падении. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение |
| 21. | ОФП. Развитие силы. | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, объяснение |
| 22. | ОФП. Развитие гибкости. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 23. | ОРУ. Разминка в парах. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями. | 0,5 | 0,5 | 1 | Показ, объяснение |
| 24. | СФП. Развитие координационных способностей. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, контроль |
| 25. | Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 26. | Комплекс ОРУ. Упражнения развивающие быстроту ответных действий. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 27. | Комплекс ОРУ на все группы мышц. Контрольные соревнования по волейболу. | 0,5 | 0,5 | 1 | Показ, объяснение |
|  | **Итого:** | 14 | 33 | 47 |  |

**Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»**

### Тема 1. Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития быстроты.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

### Тема 2. Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бега с остановками и изменением направления, выполнения упражнения «отрезки с перебежками» с волейбольным мячом.

Практика: отработка волейбольных приёмов в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления волейбольного приема с подброса мяча напарником.

### Тема 3. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники бега (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 4. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие прыгучести.

Практика: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

### Тема 5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность.

Теория: наглядный пример и объяснение техники верхней прямой подачи мяча на точность.

Практика: выполнение круговых движений руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, стоя спиной к гимнастической стенке в (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многократных бросков набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол в нападении.

### Тема 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач.

Теория: наглядный пример и объяснение упражнений в парах: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 8. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

**Правила соревнований.**

Теория: наглядный пример, демонстрация упражнений, необходимых при блокировании: Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах, обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 9. Игра на малой площадке 4х4. Внутригрупповой турнир по волейболу.

Практика: двустороння игра в волейбол.

### Тема 10. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение выполнения 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.

Практика: эстафеты.

### Тема 11. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 12. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация техники выполнения упражнений, необходимых при блокировании: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия; то же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера; упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений; нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук; нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении); предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 13. Прямой нападающий удар.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 14. СФП. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 15. Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара и удара по диагонали.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 16. ОФП. Развитие силы. Силовые подачи

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка силовой подачи на практике, игра в волейбол.

### Тема 17. СФП. Передача мяча в прыжке.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча в прыжке: многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование); многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его; приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг); из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 18. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней линии со связующим игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 19. Закрепление передачи мяча в прыжке.

Теория: объяснение передачи мяча в прыжке.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 21. ОФП. Развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 22. ОФП. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 23. Учебная игра.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают); то же, но опираясь о стену пальцами; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой; упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками улица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

### Тема 24. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей: выпад на гимнастической скамейке, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования с использованием гимнастического мата.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

**Тема 25. Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.**

Теория: обсуждение существующих внешних «негативных» факторов.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 26. СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений, развивающих быстроту ответных действий: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м); «челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной вперед; по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами; то же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

### Тема 27. Комплекс ОРУ на все группы мышц. Контрольные соревнования по волейболу.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, двусторонняя игра в волейбол.

# Воспитательный модуль дополнительной программы

# Воспитательная деятельность в рамках реализации программы призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым обеспечить развитие личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств обучающегося, необходимых для жизни.

# Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

# Задачи воспитания:

# - способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

# - развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

# - способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

# Планируемые результаты воспитательной деятельности:

# - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

# - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

# - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

# - оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

# Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

# - формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

# - обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

# - развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

# - содействие формированию активной гражданской позиции;

# - воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

# Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

# – организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

# - содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

# РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

## Принципы реализации программы:

* + *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
  + *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
  + *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
  + *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
  + *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
  + *Принцип наглядности* - создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
  + *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

## Методы реализации программы:

* + *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
  + *Наглядные методы –* методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
  + *Практические методы –* методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
  + *Игровые методы –* методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

# Формы контроля качества образовательного процесса:

* + - беседа;
    - наблюдение;
    - демонстрация;
    - практическое занятие;
    - тестирование;
    - контрольные испытания по физической подготовке;
    - участие в соревнованиях;
    - сдача ГТО.

*Занятие* состоит из следующих *структурных компонентов:*

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой обучающихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед обучающимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

***Методическое обеспечение:***

* + Наглядные изображения;
  + Презентации;
  + Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)
  + Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
  + Тематическая литература;
  + DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

## Материально-техническое оснащение программы:

К *инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс* относятся: спортивная форма, волейбольная сетка, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска.

### Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования | Количество |
| 1 | Спортивный зал | 2 |
| 2 | Раздевалка для спортсменов | 2 |
| 3 | Волейбольные стойки | 2 |
| 4 | Волейбольная сетка | 2 |
| 5 | Мячи баскетбольные | 3 |
| 6 | Мячи волейбольные | 8 |
| 7 | Подвесной волейбольный мяч на резинках | 1 |
| 8 | Мячи набивные | 3 |
| 9 | Эспандеры лыжные | 5 |
| 10 | Скакалки | 15 |
| 11 | Стадион | 1 |
| 12 | Ноутбук | 1 |
| 13 | Гимнастический мостик | 2 |
| 14 | Тренажеры | 10 |

## Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

## Информационное обеспечение Литература для педагога:

1. 10. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000., 368 с. <https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol_ff8fe04c0ef.html>
2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный). –М.: Советский спорт, 2003., 112 с.
3. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства.- М.: Издательский центр «Академия», 2004, 396 с.
4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализованных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г., 109 с.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г., 255 с.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.:Физическая культура и спорт, 1987 г., 127 с.
7. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004 г., 520 с.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г., 160 с.
9. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
11. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: M.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с. с ил.
13. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.
14. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с., Физкультура и спорт, 1978. – 334 с.

***Литература для обучающихся:***

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-22-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС, 2010 г., 144 с. [https://www.studmed.ru/rodichenko-v-s-](https://www.studmed.ru/rodichenko-v-s-ivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik_0e20369747a.html) [ivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik\_0e20369747a.html](https://www.studmed.ru/rodichenko-v-s-ivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik_0e20369747a.html)
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1988., 192 с.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.,

104 с.

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г., 80 с. <https://fantlab.ru/edition17539>
2. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С.
3. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил [.https://olympicacademy.ru/wp-](https://olympicacademy.ru/wp-content/uploads/2019/09/Tvoy_olimpiyskiy_uchebnik_25-e_izdanie_2014_g.pdf) [content/uploads/2019/09/Tvoy\_olimpiyskiy\_uchebnik\_25-e\_izdanie\_2014\_g.pdf](https://olympicacademy.ru/wp-content/uploads/2019/09/Tvoy_olimpiyskiy_uchebnik_25-e_izdanie_2014_g.pdf)
4. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю.,100 знаменитых спортсменов-Харьков: Фолио, 2005 г.

<https://www.litmir.me/br/?b=208340&p=1>

**Календарный учебный график модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **По плану** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| 1. | 1 неделя | 1 | *Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования (карта спортсмена)* | Очная, икт | Беседа, объяснение, наблюдение |
| 2. | 1 | *Краткие исторические сведения о возникновении волейбола.* Подвижные игры. ОФП. | Очная, икт | Беседа, наблюдение |
| 3. | 1 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. *Изучение влияния физических упражнений на организм человека* | Очная, икт | Беседа, показ, наблюдение |
| 4. | 2 неделя | 1 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. *Изучение влияния физических упражнений на организм человека* | Очная, икт | Беседа, наблюдение |
| 5. | 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Изучение влияния физических упражнений на организм человека. | Очная | Беседа, наблюдение |
| 6. | 3 неделя | 2 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* | Очная, тестирован ие, икт | Беседа, входной контроль, наблюдение |
| 7. |  | 2 | Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Очная | Беседа, наблюдение |
| 8. | 4 неделя | 1 | Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Очная | Показ, объяснение |
| 9. | 2 | Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола. | Очная | Беседа, показ, объяснение |
| 10. | 5 неделя | 1 | Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола. | Очная | Показ, объяснение |
| 11. | 3 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол. | Очная, икт | Показ, объяснение |
| 12. | 6 неделя | 3 | ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол. | Очная, икт | Беседа, разъяснение, наблюдение |
| 13. | 7 неделя | 3 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол. | Очная | Объяснение, показ |
| 14. | 1 | Нижняя прямая подача с 3-6м (по упрощенным правилам). Эстафеты. Учебная игра в мини- волейбол. | Очная | Наблюдение, показ |
| 15. | 8 неделя | 2 | Нижняя прямая подача с 3-6м (по упрощенным правилам). Эстафеты. Учебная игра в мини- волейбол. | Очная | Объяснение, наблюдение |
| 16. | 1 | Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. | Очная | Объяснение, контроль |
| 17. | 9 неделя | 2 | Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. | Очная | Наблюдение |
| 18. | 1 | *Правила и судейство игр по волейболу.* Учебная игра в мини- волейбол. | Очная | Разъяснение, показ, наблюдение |
| 19. | 1 | Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4. | Очная | Объяснение, показ |
| 20. | 10 неделя | 2 | Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4. | Очная | Беседа, контроль |
| 21. |  | 1 | Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма. | Очная | Объяснение, наблюдение |
| 22. | 11 неделя | 3 | Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма. | Очная | Показ, наблюдение |
| 23. | 1 | ОРУ в парах. Круговая тренировка. Подвижные игры. г*игиена, врачебный контроль и самоконтроль.* | Очная, икт | Объяснение, контроль |
| 24. | 12 неделя | 1 | ОРУ в парах. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры. | Участие в соревнова ниях | Наблюдение |
| 25. | 2 | ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Сведения о строении и функциях организма | Очная | Беседа, показ объяснение |
| 26. | 13 неделя | 1 | ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Сведения о строении и функциях организма | Очная | Беседа, объяснение |
| 27. | 3 | Работа в парах: приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча на точность. Игра в защите | Очная | Объяснение, наблюдение |
| 28. | 14 неделя | 1 | Двусторонняя учебная игра с заданиями в волейбол. Упражнения малой интенсивности. | Очная | Показ, наблюдение |
| 29. | 2 | Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. | Очная, икт | Показ, наблюдение |
| 30. | 15 неделя | 1 | Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. | Очная, икт | Показ, наблюдение |
| 31. | 3 | Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц (рук и плечевого пояса). Группировки и перекаты в различных положениях. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | Очная | Показ, наблюдение |
|  | 16 неделя | 1 | Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами. | Очная | Показ, наблюдение |
|  | 2 | ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности. | Очная, икт | Показ, наблюдение |
|  | 17 неделя | 2 | ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, «челночный» бег, бег 30м. Подвижные игры - перестрелка. | Очная | Показ, наблюдение |
|  | 2 | Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон. | Очная | Показ, наблюдение |
|  | 18 неделя | 1 | Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон. | Очная | Показ, наблюдение |
|  | 2 | Выбор места при приёме нижней и верхней подач (фазы приема мяча). Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). | Очная, икт | Беседа, наблюдение |
|  | 19 неделя | 1 | Выбор места при приёме нижней и верхней подач (фазы приема мяча). Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). | Очная, икт | Беседа, наблюдение |
|  | 3 | ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | Очная | Показ, объяснение |
|  | 20 неделя | 1 | ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | Очная | Беседа, наблюдение |
|  | 2 | Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | Очная, икт | Показ, объяснение |
|  | 21 неделя | 1 | Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | Очная, икт | Беседа, контроль |
|  |  | 3 | Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м. | Очная, икт | Показ, объяснение |
|  | 22 неделя | 3 | Подвижная игра в волейбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | Очная | Показ, объяснение |
|  | 23 неделя | 3 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | Очная | Беседа, наблюдение |
|  | 1 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощениями (набивными мячами). | Очная | Объяснение, показ |
|  | 24 неделя | 2 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощениями (набивными мячами). | Очная | Объяснение, показ |
|  |  | 1 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. | Очная | Объяснение, контроль |
|  | 25 неделя | 2 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. | Очная | Беседа, наблюдение |
|  | 2 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра. | Очная | Объяснение, наблюдение |
|  | 26 неделя | 1 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра. | Очная | Объяснение, показ |
|  | 2 | Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в защите и нападении. Подвижная игра в футбол. | Очная | Беседа, контроль |
|  | 27 неделя | 1 | Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке. Действия в защите и нападении. Подвижная игра в футбол. | Очная | Объяснение, наблюдение |
|  | 2 | ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП. | Судейская практика. | Показ, наблюдение |
|  | 1 | Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двустороння учебная игра в волейбол с заданиями. | Очная | Объяснение, контроль |
|  | 28 неделя | 1 | Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника | Очная, икт | Наблюдение |
|  | 2 | Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу. | Очная | Беседа, объяснение |
|  | 29 неделя | 2 | ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями. | Очная | Показ, объяснение |
|  |  | 2 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность. | Очная, икт | Показ, объяснение |
|  | 30 неделя | 2 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении. | Очная, икт | Объяснение, контроль |
|  | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач. | Очная | Показ, объяснение |
|  | 31 неделя | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач. | Очная | Показ, объяснение |
|  | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Правила соревнований. | Очная, икт | Показ, объяснение |
|  | 1 | Игра на малой площадке 4х4. Внутригрупповой турнир по волейболу. | Очная | Беседа, наблюдение |
|  | 1 | Упражнения для развития ловкости. Эстафеты. | Очная | Беседа, наблюдение |
|  | 32 неделя | 1 | Упражнения для развития ловкости. Эстафеты. | Очная | Показ, объяснение |
|  | 1 | Инструктаж по технике | Очная | Беседа, |
|  |  |  | безопасности. Подвижная игра. |  | наблюдение |
|  | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики | Очная | Показ, объяснение |
|  | 33 неделя | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики | Очная | Беседа, контроль |
|  | 2 | Ознакомление с прямым нападающим ударом. | Очная | Показ, объяснение |
|  | 1 | СФП. Упражнения для развития прыгучести. | Эстафета | Показ, объяснение |
|  | 34 неделя | 1 | СФП. Упражнения для развития прыгучести. | Эстафета | Беседа, наблюдение |
|  | 2 | Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали. | Очная | Объяснение, показ |
|  | 35 неделя | 2 | ОФП. Развитие силы. Силовые подачи. | Очная | Объяснение, показ |
|  | 1 | Ознакомление с передачей мяча в прыжке. | Очная | Объяснение, контроль |
|  | 1 | Ознакомление с передачей мяча в прыжке. | Очная | Беседа, наблюдение |
|  | 36 неделя | 2 | Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3. | Очная | Объяснение, наблюдение |
|  | 1 | Закрепление передачи мяча в прыжке. | Очная, икт | Объяснение, показ |
|  | 37 неделя | 1 | Закрепление передачи мяча в прыжке. | Очная, икт | Беседа, контроль |
|  | 2 | Обучение приему мяча сверху в падении. | Очная, икт | Объяснение, наблюдение |
|  | 1 | ОФП. Развитие силы. | Очная | Показ, наблюдение |
|  | 38 неделя | 1 | ОФП. Развитие силы. | Очная | Объяснение, контроль |
|  | 2 | ОФП. Развитие гибкости. | Очная | Наблюдение |
|  | 39 неделя | 1 | ОРУ. Разминка в парах. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями. | Очная, икт | Беседа, объяснение |
|  |  | 2 | СФП. Развитие координационных способностей. | Очная | Показ, объяснение |
|  | 1 | Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов. | Очная | Показ, объяснение |
|  | 40 неделя | 1 | Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов. | Очная | Объяснение, контроль |
|  | 1 | Комплекс ОРУ. Упражнения развивающие быстроту ответных действий. | Очная | Показ, объяснение |
|  | 1 | Комплекс ОРУ на все группы мышц. Контрольные соревнования по волейболу. | Участие в соревнова ниях, судейская практика | Показ, объяснение |

Приложение №2

Перечень тем для дистанционного формата обучения

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематика занятия | Ссылка на ЭОР |
| 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений | <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0> |
| 2 | Комплекс ОФП для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0> |
| 3 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA> |
| 4 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений №2 | <https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdvM> |
| 5 | Комплекс упражнений для мышц пресса | <https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&fe> |
| 6 | ОРУ с мячом для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk> |
| 7 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой | <https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&> |
| 8 | Комплекс упражнений для мышц спины | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f> |
| 9 | Комплекс упражнений для мышц ног и спины | <https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&> |
| 10 | Комплекс упражнений сидя на стуле | <https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&fe> |
| 11 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f> |
| 12 | Комплекс упражнений для развития силы мышц живота | <https://www.youtube.com/watch?v>= |
| 13 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe> |
| 14 | Комплекс упражнений для развития прыгучести | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4> |
| 15 | Упражнения на пресс | <https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&> |
| 16 | Упражнения «планка» | <https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&feature=emb_logo> |
| 17 | Суставная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>= |
| 18 | Дыхательная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>= |
| 19 | Комплекс силовых упражнений | <https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&feature=youtu.be> |
| 20 | Комплекс упражнений для мышц спины | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f> |
| 21 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f> |
| 22 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe> |
| 23 | Силовая тренировка | <https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to> |
| 24 | Лучшая утренняя зарядка с Екатериной Птицыной | <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> |
| 25 | Тренировка по гимнастике. Занятия дома для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=XHOfRed3Ces> |
| 26 | Интерактивная игра «Виды спорта» | <http://rus4chld.pushkininstitute.ru/moduleload?id=Vid> |
| 27 | Как правильно пасовать в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg> |
| 28 | Как подавать подачу в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=C-K4mwnkwks> |
| 29 | Нападающий удар в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE> |
| 30 | Обучение нападающему удару в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28> |
| 31 | Подача мяча в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY> |
| 32 | Обучение верхней передаче в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=PQh3gVGPXnQ> |
| 33 | Приём мяча снизу. Защита в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=jjEKi_pWNpQ> |
| 34 | Приём мяча снизу с подачи в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o> |
| 35 | Блок в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BlQ> |
| 36 | Планирующая и силовая подача в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=qdmVC-43eAM> |
| 37 | Приём мяча. Игра в защите в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=emSRmVYK_Ls> |
| 38 | Приём и передача мяча в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=9OIa4SagRWs> |
| 39 | Нападающие удары в волейболе при разминке | <https://www.youtube.com/watch?v=hB75aOl9SWo> |
| 40 | Основные характеристики игры в волейбол | <https://www.youtube.com/watch?v=eROvCowxj1k> |
| 41 | Игровые амплуа в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=BOlR177fGCQ> |

**Приложение №3**

**Контрольные нормативы по волейболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические способности | Контрольные нормативы | Уровень направленности | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый | продвинутый |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| *1.* | *Скоростные* | **Челночный бег 3\*10м (с)** | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| **Бег на 30м (с)** | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| *2.* | *Выносливость* | **Смешенное передвижение на 1000м (мин/с)** | 7,10 | 6,4 | 5,20 | 7,35 | 7,05 | 6,00 |
| *3.* | *Силовые* | **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, (кол-во раз)** | - | - | - | 4 | 6 | 11 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** | 7 | 10 | 17 | - | - | - |
| *4.* | *Гибкость* | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)** | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| *5.* | *Координационные* | **Челночный бег 3х10 м (с)** | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| *6.* |  | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| *7.* | *Ловкость* | **Метание мяча весом 150 (г)** | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| *8.* | *Силовые* | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)** | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |

### 9-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические способности | Контрольные нормативы | Уровень направленности | | | | | | |
| мальчики | | | | девочки | | |
| стартовый | базовый | продвинутый | | стартовый | базовый | продвинутый |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| *1.* | *Скоростные* | **Бег на 30м (с)** | 6,2 | 6,0 | 5,4 | | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| *2.* | *Выносливость* | **Бег на 1000 м (мин/с)** | 6,10 | 5,50 | 4,50 | | 6,30 | 6,20 | 5,10 |
| *3.* | *Силовые* | **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)** | - | - | - | | 7 | 9 | 15 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** | 10 | 13 | 22 | | - | - | - |
| *4.* | *Гибкость* | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)** | +2 | +4 | +8 | | +3 | +5 | +11 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | |
| *5.* | *Скоростно-силовые* | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 130 | 140 | 160 | 120 | | 130 | 150 |
| *6.* | **Метание мяча весом 150 г (м)** | 19 | 22 | 27 | 13 | | 15 | 18 |
| *7.* | *Силовые* | **Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)** | 27 | 32 | 42 | 24 | | 27 | 36 |

**11-12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические способности | Контрольные нормативы | Уровень направленности | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый | продвинутый |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| *1.* | *Скоростные* | **Бег на 30м (с)** | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| *2* | *Выносливость* | **Бег на 1500 м (мин/с)** | 8,20 | 8,05 | 6,50 | 8,55 | 8,29 | 7,14 |
| **Или бег на 2000 м (мин, с)** | 11,10 | 10,20 | 9,20 | 13,00 | 12,10 | 10,40 |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, (кол-во раз)** | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** | 13 | 18 | 28 | - | - | - |
| *3.* | *Гибкость* | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)** | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| *5.* | *Координационные* | **Челночный бег 3х10 м (с)** | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| *6.* | *Скоростно-силовые* | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| *7.* | **Метание мяча весом 150 г (м)** | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| *8.* | *Силовые* | **Поднимание туловища лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)** | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |

### 13-15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические способности | Контрольные нормативы | Уровень направленности | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый | продвинутый |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| *1.* | *Скоростные* | **Бег на 30м (с)** | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| *2.* | *Выносливость* | **Бег на 2000 м (мин/с)** | 10,00 | 9,40 | 8,10 | 12,10 | 11,40 | 10,00 |
| *3.* | *Силовые* | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)** | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)** | \_ | \_ | \_ | 10 | 12 | 18 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** | 20 | 24 | 36 | \_ | \_ | \_ |
| *4.* | *Гибкость* | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)** | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| *5.* | *Координационные* | **Челночный бег 3х10 м (с)** | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| *6.* | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| *7.* | **Метание мяча весом 150 г (м)** | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| *8.* | *Силовые* | **Поднимание туловища лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)** | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |

**16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические способности | Контрольные нормативы | Уровень направленности | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
|  |  |  | стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый | продвинутый |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| *1.* | *Скоростные* | **Бег на 30м (с)** | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| **или бег на 100 м (с)** | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| *2.* | *Выносливость* | **Бег на 2000 м (мин/с)** | - | - | - | 12,00 | 11,20 | 9,50 |
| **Бег на 3000 м (мин, с)** | 15,00 | 14,30 | 12,40 | - | - | - |
| *3.* | *Силовые* | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)** | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)** | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| *4.* | *Гибкость* | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)** | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| *5.* | *Координационные* | **Челночный бег 3х10 м (с)** | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| *6.* | *Скоростно-силовые* | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| *7.* | **Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)** | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| **весом 500 г (м)** | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| *8.* | *Силовые* | **Поднимание туловища лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)** | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |