

# Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для учащихся среднего и старшего школьного возраста (14 – 16 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.*

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 представляет обучающемуся возможность для самореализации. Данная программа создает условия для развития у обучающихся двигательную деятельность, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Во время занятий по программе у них формируются настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своем развитии, они овладевают умениями командной игры, а именно, в волейбол.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

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*

В данной программе применяются технологии, основанные на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

*Цель программы:* обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения игре в волейбол, формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. 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:

— расширить, актуализировать знания о здоровом образе жизни;

— содействовать овладению основами игры в волейбол;

— создать условия для получения обучающимися соревновательного опыта;

— стимулировать обучающихся к самостоятельным занятиям спортом;

— сформировать у обучающихся потребность в двигательной активности;

— закрепить в самостоятельной деятельности умение регулировать физическую нагрузку;

• развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.

- способствовать повышению работоспособности учащихся,

- развивать двигательные способности,

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

• воспитательные:

# - воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

# - воспитывать дисциплинированность;

# - способствовать снятию стрессов и раздражительности;

# - способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

# Настоящая программа составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

# - Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 11.06.2022г.);

# - Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» №304-ФЗ от 31.07.2020.;

# - Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

# - Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной детальности по дополнительным общеобразовательные программам»;

# - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

# - Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

# - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р);

# - Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);

# - Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

# - Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

# - Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

# Планируемые результаты

# 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, коллег 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. |

Учебный план дополнительной программы «Волейбол»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела (модуля), темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
| всего | теория | практика |
| 1. | Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности | 44 | 10 | 34 | видеоурок, онлайн консультация |
| 2. | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | 44 | 7 | 37 |
| 3. | Специальная физическая и тактическая подготовка. | 52 | 11 | 41 |
|  | Итого | 140 | 28 | 112 |  |

Учебно-тематический план ДООД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы программы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности | | | |
| Теоретическая подготовка. | 6 | 2 | 4 |
| Общая физическая подготовка (ОФП). | 16 | 4 | 12 |
| Специальная физическая подготовка (СФП). | 12 | 2 | 10 |
| Техническая подготовка (ТП). | 10 | 2 | 8 |
| Всего | 44 | 10 | 34 |
| 2 модуль: Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП). | 12 | 2 | 10 |
| Специальная физическая подготовка (СФП). | 18 | 3 | 15 |
| Техническая подготовка (ТП). | 14 | 2 | 12 |
| Всего | 44 | 7 | 37 |
| 3 модуль: Физическое и спортивно-оздоровительное совершенствование | | | |
| Общая физическая подготовка | 12 | 3 | 9 |
| Специальная физическая подготовка (СФП). | 20 | 4 | 16 |
| Техническая подготовка (ТП). | 20 | 4 | 16 |
| Всего | 52 | 11 | 41 |
| ИТОГО | 140 | 28 | 112 |

Учебно-тематический план 1 модуля

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы программы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности | | | | |
| Теоретическая подготовка. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола. Краткие сведения о методиках тренировки юных волейболистов. Гигиена и врачебный контроль. Единая спортивная классификация порядок присвоения юношеских разрядов по волейболу. | 6 | 2 | 4 | Вводная диагностика, анкетирование |
| Общая физическая подготовка (ОФП). Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Спортивные и подвижные игры. | 16 | 4 | 12 | Тестирование ОФП |
| Специальная физическая подготовка (СФП). | 12 | 2 | 10 | Наблюдение. Опрос. Тестирование СФП. |
| Техническая подготовка (ТП). | 10 | 2 | 8 |  |
| Всего | 44 | 10 | 34 |  |

**Цель модуля:**

- развитие общих и специальных физических качеств.

**Задачи:**

- получение основных специальных знаний, умений и навыков;

- дальнейшее развитие физических способностей;

- развитие морально – волевых качеств.

**Содержание 1 модуля**

**Теоретическая подготовка (6 часа):**

Тема 1. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.

Тема 2. Роль волейбола в укреплении здоровья. Выдающиеся волейболисты России и Мира.

Тема 3. Единая спортивная классификация порядок присвоения юношеских разрядов по волейболу.

Тема 4. Краткие сведения о методиках тренировки юных волейболистов:

- принцип постепенности; - динамики нагрузки;

- цикличности тренировочной нагрузки;

- цикличности соревновательной нагрузки;

- сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.

**Общая физическая подготовка (16 часов)**

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

**Теория – 4 часа:**

Тема 1. Строевые упражнения, ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Тема 3. Правила игры в футбол, баскетбол, подвижных игр и эстафет.

**Практика – 12 часов:**

Тема 1. Строевые упражнения:

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

- команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;

- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении.

Тема 2. Беговые упражнения:

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног; упражнения с набивными мячами; подъем прямых ног из положения виса.);

- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением; спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предметы разной высоты, прыжки и приседания с отягощением.);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады).

Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

Тема 5. Акробатические упражнения (перекаты в группировке лежа на спине; стойка на лопатках; стойка на руках; кувырки вперед, назад; мост.).

Тема 6. Спортивные игры. Игра в баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Тема 7. Подвижные игры.

Тема 8. Упражнения из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Тема 9. Тестирование ОФП. Выполнение тестов и испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2 и 3 ступеней.

**Специальная физическая подготовка (12 часов).**

**Теория - 2 часа:**

Тема 1. Комплексы упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, прыгучести, специальной ловкости, быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения.

Тема 2. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

**Практика - 10 часов:**

Тема 1. Упражнения для развития силы:

- приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Тема 2. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости, растягивание и расслабления мышц.

Тема 4. Упражнения для развития прыгучести:

- 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;

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд;

- прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков);

- спрыгивание (высота 40 – 80 см) с последующим прыжком вверх;

- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;

- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;

- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага;

- прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Тема 5. Многократные броски набивного мяча (1 – 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 – 1,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. То же, но без касания мячом стены.

Тема 6. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах;

- круговые движения кистями; - сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Тема 8. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность. Многократные передачи баскетбольного мяча о стенку и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающие партнеры.

Тема 9. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Тема 10. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Тема 11. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

**Техническая подготовка (10 часов).**

**Теория – 2 часа:**

Тема 1. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Характеристики приемов игры. Анализ технических приемов в нападении и защите.

**Практика - 8 часов:**

Тема 1. Техника нападения. Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая;

- ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;

- двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом. Учебная игра.

Тема 2. Техника передачи:

- передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре;

- над собой на месте и после перемещения различными способами;

- с набрасывания партнера – на месте и после перемещения;

- в парах;

- в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;

- передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещением;

- на точность с собственного подбрасывания и с подбрасывания партнера. Учебная игра.

Тема 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Тема 4. Техника подачи:

- подача мяча в держателе;

- из-за лицевой линии в пределы площадки в указанную зону. Учебная игра.

Тема 5. Техника нападающих ударов:

- прямой нападающий удар;

- ритм разбега в три шага;

- ударное движение кистью по мячу;

- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;

- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;

- удар с передачи. Учебная игра.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоения 1 модуля учащиеся должны знать и уметь:

- правила безопасного поведения во время занятий;

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;

- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;

- научиться простейшим техническим приемам выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;

- технику приема и передач мяча, нападающего удара;

- тактические действия в волейболе;

- правила соревнований.

Учебно-тематический план 2 модуля

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы программы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| Общая физическая подготовка (ОФП). Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Спортивные и подвижные игры. | 12 | 2 | 10 | Тестирование ОФП |
| Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, приема, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении прямых нападающих ударов, защиты (блоки, страховки). | 18 | 3 | 15 | Тестирование СФП |
| Техническая и тактическая подготовка (ТТП). Тактика подач. Тактика передач. Тактика приемов мяча. Основы техники нападающих ударов и защитной деятельности. | 14 | 2 | 12 | Наблюдение |
| Всего | 44 | 7 | 37 |  |

**Цель модуля:**

- формирование стойкого интереса к занятиям волейболом;

- обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

**Задачи:**

- создать каждому ребенку, в соответствии с его индивидуальными задатками, условия для формирования основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость;

- формирование коллективного взаимодействия;

- сформировать устойчивые привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;

- воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- повышение общей физической подготовленности;

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

- технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;

- выполнение нормативных требований по видам подготовки.

**Содержание 2 модуля**

**«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» (42 часа)**

**Общая физическая подготовка (12 часов)**

**Практика - 10 часов:**

Тема 1. Выполнение гимнастических упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, Гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через палку (веревочку).

Тема 2. Упражнения для развития силы:

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;

- прыжки через гимнастическую скамейку;

- приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты:

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

- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;

- быстрое приседание и вставание.

Тема 4. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег 20, 30, 60 м, повторный бег 2 – 3 отрезка по 40 м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500 – 1000 м.

Тема 5. Упражнения из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Тема 6. Спортивные и подвижные игры. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Тема 7. Выполнение тестов и испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2 и 3 ступеней.

**Специальная физическая подготовка (18 часа)**

**Теория – 3 часа:**

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты переключения от одних действий к другим.

Тема 2. Специальные упражнения для развития качества, необходимого при выполнении подачи, приема, передачи мяча, атакующего удара.

**Практика – 15 часов:**

Тема 1. Упражнения для развития прыгучести:

- 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.

Тема 2. Акробатические упражнения.

Тема 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема 4. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. То же, но без касания мячом стены.

Тема 5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи:

- круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

- упражнения с резиновыми амортизаторами;

- упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием;

- броски набивного мяча снизу одной и двумя руками;

- броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой;

- упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену.

Тема 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями;

- сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вверх, в стороны.

Тема 8. Упражнения с волейбольными мячами. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Тема 9. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении атакующего удара:

- броски волейбольного мяча на дальность стоя на месте, в прыжке;

- броски теннисного мяча через сетку, стоя в зоне 2,3,4;

- многократные удары мячом о стену (правой и левой рукой).

Тема 10. Тестирование СФП.

**Техническая и тактическая подготовка (14 часов).**

**Теория - 2 часа:**

Тема 1. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Основы тактики игры в волейбол. Совершенствование тактики игры. Единство техники и тактики игры.

Тема 2. Техника и тактика подач, передач, приемов мяча. Анализ технических приемов в нападении и защите.

**Практика – 12 часов:**

Тема 1. Техника подачи:

- подача мяча в держателе;

- в стену, расстояние 6 – 9 метров, отметка на высоте 2 метра;

- через сетку, расстояние 6, 9 метров;

- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра.

Тема 2. Техника передачи мяча:

- передача мяча сверху двумя руками;

- над собой – на месте и после перемещения различными способами;

- с набрасывания партнера – на месте и после перемещения;

- в парах;

- в треугольнике (зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2);

- передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещением;

- на точность с собственного подбрасывания и с подбрасыванием партнера. Учебная игра.

Тема 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:

- стоя на площадке и в прыжке - после перемещения. Учебная игра.

Тема 4. Техника нападающих ударов:

- прямой нападающий удар;

- ритм разбега в три шага;

- ударное движение кистью по мячу;

- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу;

- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;

- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;

- удар с передачи. Учебная игра.

Тема 5. Техника защиты: - перемещения и стойки;

- прием сверху двумя руками;

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м);

- после броска партнером через сетку (расстояние 4 – 6 м);

- прием нижней прямой подачи;

- прием снизу двумя руками;

- «жонглирование» стоя на месте и в движении;

- прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебная игра.

Тема 6. Техника блокирования:

- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах;

- «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке.

Тема 7. Тактика нападения:

- индивидуальные действия;

- групповые действия;

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;

- игрок зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;

- игрок задней и передней линии при первой передаче;

- игрок зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Учебная игра.

Тема 8. Тактика защиты:

- индивидуальные действия;

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи;

- выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Учебная игра.

Тема 9. Групповые действия в защите:

- взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон – 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Учебная игра.

Тема 10. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоения 2 модуля учащиеся должны знать и уметь:

- комплексы специальных физических упражнений;

- технику игры, методы обучения;

- технику приема и передач мяча, нападающего удара и блокировки;

- тактические действия в волейболе;

- правила соревнований по волейболу.

Учебно-тематический план 3 модуля

Физическое и спортивно-оздоровительное совершенствование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы программы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 12 | 3 | 9 |  |
| Специальная физическая подготовка (СФП). Значение упражнений для развития координации Входящая диагностика, выносливости, гибкости, прыгучести. Упражнения для развития быстроты. | 20 | 4 | 16 | Входящая диагностика, анкетирование. |
| Техническая и тактическая подготовка (ТТП). Стойка игрока. Приемы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи. Прямые нападающие удары. Защитные действия – блоки, страховки. | 20 | 4 | 16 | Наблюдение, анкетирование. |
| Всего | 52 | 11 | 41 |  |

**Цель модуля:**

- формирование стойкого интереса к занятиям волейболом;

- развитие специальных физических качеств;

- усовершенствование приемов в волейболе (подача, прием, передача, нападение, защита);

- обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

**Задачи:**

- развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

- технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;

- чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам;

- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов;

- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите;

- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите;

- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;

- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

**Содержание 3 модуля «Физическое и спортивно-оздоровительное совершенствование» (52 часа).**

**Общая физическая подготовка (12 часов)**

**Практика - 9 часов:**

Тема 1. Упражнения из ВФСК «ГТО».

Тема 2. Выполнение тестов и испытаний «ГТО» 2 и 3 ступеней.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

**Теория - 4 часа:**

Тема 1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости.

Тема 2. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

**Практика - 16 часов:**

Тема 1. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м, бег приставными шагами, специальные эстафеты и подвижные игры.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

- прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты;

- спрыгивание (высота 40 – 80 см) с последующим прыжком вверх;

- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;

- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;

- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами;

- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки;

- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема 3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Тема 4. Упражнения с волейбольными мячами. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передами волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Тема 5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Тема 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении защиты (блок).

Тема 8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подбора мяча.

Тема 9. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 10. Тестирование СФП.

**Техническая и тактическая подготовка (20 часов)**

**Теория - 4 часа:**

Тема 1. Характеристика тактических действий при нападающих ударах. Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты.

**Практика- 16 часов:**

Тема 1. Техника и тактика нападающих ударов:

- прямой нападающий удар;

- ритм разбега в три шага;

- ударное движение кистью по мячу;

- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу;

- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;

- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;

- удар с передачи. Учебная игра.

Тема 2. Техника защиты:

- перемещения и стойки;

- прием сверху двумя руками;

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м);

- после броска партнером через сетку (расстояние 4 – 6 м);

- прием нижней прямой подачи;

- прием снизу двумя руками;

- «жонглирование» стоя на месте и в движении;

- прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебная игра.

Тема 3. Техника и тактика блокирования:

- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах;

- «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке.

Тема 4. Тактика нападения:

- индивидуальные действия;

- групповые действия;

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;

- игрок зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;

- игрок задней и передней линии при первой передаче;

- игрок зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Учебная игра.

Тема 5. Командные действия в нападении:

- система игры со второй передачи игроком первой линии;

- прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4(2). Учебная игра.

Тема 6. Тактика защиты. Групповые действия в защите:

- взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон – 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Учебная игра.

Тема 7. Командные действия в защите, расположение игроков при приеме подачи при системе игры «углом вперед».

Тема 8. Интегральная подготовка:

- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;

- чередование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении;

- многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.

Тема 9. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

Тема 10. Тестирование технической подготовки.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоения 3 модуля учащиеся должны знать и уметь:

- осваивают комплексы специальных физических упражнений;

- самостоятельно планируют пути достижения целей, в том числе альтернативные;

- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;

- приобретают знания о правилах соревнований;

- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

Ресурсное обеспечение программы

*Информационно-методическое обеспечение*:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема программы** | **Форма организации и проведения занятий** | **Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса** | **Дидактический материал техническое оснащение занятий** | **Вид и форма контроля, форма предъявления результата** |
| 1 | Введение в программу | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала, метод развития самостоятельности. | Конспекты занятий для педагога  Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. | Вводный, положение о соревнованиях по волейболу |
| 2 | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки, метод разучивания движения, непрерывный метод, метод освоения движения, интервальный метод, метод развития самостоятельности | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование карточки судьи, протоколы |
| 3 | Специальная подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, методы ориентирования, методы контроля и самоконтроля, метод наставничества, метод развития самостоятельности | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачѐт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест |
| 4 | Техническая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, Индивидуально фронтальная, Коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра, методы контроля и самоконтроля | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный |
| 5 | Тактическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра, методы контроля и самоконтроля | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Учебная игра, соревнование |
| 6 | Соревновательная деятельность | Групповая, коллективно групповая | Соревновательный метод | мячи на каждого обучающего, видеозаписи игр | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |
| 7 | Контрольные испытания | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная | Контрольно оценочные методы | мячи на каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундомеры | Тестирование, протоколы, приглашение судьи |

*Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:*

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, модульного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, технология сотрудничества и др.).

Специфика учебной деятельности:

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни | Специфика учебной деятельности |
| 1 модуль | Овладение навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией. Выполнение должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств и совершенствованию техники выполнения двигательных действий. Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне на уровне учреждения. |
| *2 модуль* | Демонстрация положительных результатов выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности. Активное участие в досуговых мероприятиях на уровне учреждения. Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне на уровне муниципалитета. |
| *3 модуль* | Владение навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности. Выполнение тренерских установок и заданий в условиях соревновательной деятельности должным образом. Наставничество при работе с обучающимися низкого уровня подготовки. Активное участие в социально-значимой деятельности на районном уровне. Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне, на зональном и областном уровне. |

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип учёта возрастных особенностей. Принцип требует учёта в процессе обучения физических и психических особенностей возраста обучающихся.

2. Принцип доступности обучения. Предполагает учёт особенностей развития обучающихся, анализ материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали моральных и физических перегрузок.

3. Принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося.

4. Принцип систематичности и последовательности в овладении теоретическими знаниями и практическим умениям учащегося. Предполагают преподавание и усвоение знаний в определённом порядке, системе.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;

2. Постановка цели занятия перед учащимися;

3. Изложение нового материала;

4. Практическая работа;

5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;

6. Подведение итогов.

*Материально-техническое обеспечение*

Занятия по программе проводятся на базе СП «ДЮСШ», в спортивном зале с волейбольной разметкой, сеткой, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные и баскетбольные мячи на каждого обучающегося;

- набивные мячи - на каждого обучающегося;

- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

- волейбольная сетка;

- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;

- гимнастические маты;

- гантели;

- секундомер;

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;

- гимнастическая стенка;

- табло для подсчёта очков (волейбольное, баскетбольное);

- комплект фишек;

- рулетка 3 м. - 1шт.;

- тренировочные манишки – 20 шт.;

- свисток

Для изучения отдельных тем в определенных организационных условиях с использованием ЭОР и дистанционных технологий используются технические средства обучения – ПК, ноутбук. Для музыкального сопровождения занятий используется мультимедийное оборудование, флешнакопители с музыкальными композициями.

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Банников A.M., Костюков В.В. Волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2020.

2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2018.

3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2018.

4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для педагогов - М., 2016.

5. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 2018.

6. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. -М.: Центр Академия, 2019 .

7. Костикова Л.В. Баскетбол Азбука спорта.- М.: ФиС, 2018.

8. Козырева Л.В. Физкультура и спорт. Азбука спорта. 2018.

9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры - М., 2017

10. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Минск.:Беларусь,2021.

11. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2017

12. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2016

13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2018

14. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов - М., 2018.

15. Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для ССУЗ. Центр Академия, 2018 .

16. Пузырь Ю.П., Тяпин А.Н., Щербаков В.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М.,2017 .

17. Суслова Ф.П., .Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки -М.,2018.

18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 2018.

Приложение №1

**Календарный учебный график**

**программы «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | сентябрь | 02.09. | 1,75 | Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2 | сентябрь | 07.09. | 1,75 | Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)  Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)  Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3 | сентябрь | 09.09 | 1,75 | Командные тактические действия в нападении, защите.  Двухсторонняя учебная игра.  Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 4 | сентябрь | 14.09 | 1,75 | Игры, развивающие физические способности  Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | Коллективная | сдача контрольных нормативов по ОФП |
| 5 | сентябрь | 16.09 | 1,75 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 6 | сентябрь | 21.09 | 1,75 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением  Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками  Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 7 | сентябрь | 23.09 | 1,75 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 8 | Сентябрь | 28.09 | 1,75 | Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.  Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача.  Верхняя передача мяча. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 9 | сентябрь | 30.09 | 1,75 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. | Коллективная | тестирование на знание правил соревнований и терминологии |
| 10 | октябрь | 05.10 | 1,75 | Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.  Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра в волейбол. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 11 | октябрь | 07.10 | 1,75 | ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра | Коллективная |  |
| 12 | октябрь | 12.10 | 1,75 | Приемы мяча. | Коллективная |  |
| 13 | октябрь | 14.10 | 1,75 | Прием мяча с падением. | Коллективная |  |
| 14 | октябрь | 19.10 | 1,75 | Блокирование одиночное | Коллективная |  |
| 15 | октябрь | 21.10 | 1,75 | Блокирование групповое | Коллективная |  |
| 16 | октябрь | 26.10 | 1,75 | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями | Коллективная |  |
| 17 | октябрь | 28.10 | 1,75 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | Коллективная |  |
| 18 | ноябрь | 02.11 | 1,75 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. | Коллективная |  |
| 19 | ноябрь | 09.11 | 1,75 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | Коллективная |  |
| 20 | ноябрь | 11.11 | 3,5 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | Коллективная |  |
| 21 | ноябрь | 16.11 | 1,75 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. | Коллективная |  |
| 22 | ноябрь | 23.11 | 1,75 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. | Коллективная |  |
| 23 | ноябрь | 25.11 | 1,75 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. | Коллективная |  |
| 24 | ноябрь | 30.11 | 1,75 | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра. | Коллективная |  |
| 25 | декабрь | 02.12 | 1,75 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | Коллективная |  |
| 26 | декабрь | 07.12 | 1,75 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. | Коллективная |  |
| 27 | декабрь | 09.12 | 1,75 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | Коллективная |  |
| 28 | декабрь | 14.12 | 1,75 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. | Коллективная |  |
| 29 | декабрь | 16.12 | 1,75 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. | Коллективная |  |
| 30 | декабрь | 21.12 | 1,75 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра. | Коллективная |  |
| 31 | декабрь | 23.12 | 1,75 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра. | Коллективная |  |
| 32 | декабрь | 28.12 | 3,5 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | Коллективная |  |
| 33 | декабрь | 30.12 | 1,75 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра. | Коллективная |  |
| 34 | январь | 04.01. | 1,75 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.  Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. | коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 35 | январь | 06.01 | 1,75 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 36 | январь | 11.01 | 1,75 | Система игры в защите. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 37 | январь | 13.01 | 1,75 | Приём подачи  Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 38 | январь | 18.01 | 1,75 | Приём подачи  Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 39 | январь | 20.01 | 1,75 | Приём подачи  Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 40 | январь | 25.01 | 1,75 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 41 | январь | 27.01 | 1,75 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 42 | февраль | 01.02 | 1,75 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 43 | февраль | 03.02 | 1,75 | Верхняя прямая подача в прыжке. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 44 | февраль | 08.02 | 1,75 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону | Коллективная |  |
| 45 | февраль | 10.02 | 1,75 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 | Коллективная |  |
| 46 | февраль | 15.02 | 1,75 | Атакующие удары.  Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 47 | февраль | 17.02 | 1,75 | Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. | Коллективная |  |
| 48 | февраль | 22.02 | 1,75 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 49 | февраль | 24.02 | 3,5 | Групповые действия волейболистов  Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи | Коллективная |  |
| 50 | март | 01.03 | 1,75 | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. | Коллективная |  |
| 51 | март | 03.03 | 1,75 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. | Коллективная |  |
| 52 | март | 10.03 | 1,75 | Упражнения на развитие прыгучести.  Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.  Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 53 | март | 15.03 | 1,75 | Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.  Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. | Коллективная |  |
| 54 | март | 17.03 | 3,5 | Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 55 | март | 22.03 | 1,75 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. | Коллективная |  |
| 56 | март | 24.03 | 1,75 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. | Коллективная |  |
| 57 | март | 29.03 | 1,75 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 58 | март | 31.03 | 1,75 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. | Коллективная |  |
| 59 | апрель | 05.04 | 1,75 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. | Коллективная |  |
| 60 | апрель | 07.04 | 1,75 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 61 | апрель | 12.04 | 1,75 | Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут. | Коллективная |  |
| 62 | апрель | 14.04 | 1,75 | Совершенствование техники нападающего удара в зону 4. | Коллективная |  |
| 63 | апрель | 19.04 | 1,75 | Совершенствование техники нападающего удара в зону 1. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 64 | апрель | 21.04 | 1,75 | Совершенствование техники нападающего удара в зону 6. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 65 | апрель | 26.04 | 1,75 | Совершенствование техники нападающего удара по диагонали. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 66 | апрель | 28.04 | 1,75 | Совершенствование техники нападающего удара в зону 5. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 67 | май | 03.05 | 1,75 | Совершенствование техники нападающего удара в зону 2. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 68 | май | 05.05 | 1,75 | Совершенствование техники нападающего удара в зону 3. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |
| 69 | май | 10.05 | 1,75 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | Коллективная |  |
| 70 | май | 12.05 | 1,75 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов. | Коллективная |  |
| 71 | май | 17.05 | 3,5 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов. | Коллективная |  |
| 72 | май | 19.05 | 1,75 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов. | Коллективная |  |
| 73 | май | 24.05 | 3,5 | Совершенствование всех технических приёмов. | Коллективная |  |
| 74 | май | 26.05 | 1,75 | Сдача контрольных нормативов. | Коллективная |  |

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 |