Муниципальное общеобразовательное учреждение МБОУ«Наурская СОШ № 3»

Рассмотрено
Руководитель ШМО
_____Исаева М.А.
Протокол №1 от 28.08.26г.

Утверждаю
Директор
_____М.М.Ирбаиева
29.08.26г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C358D34D6F792FE41CFFEB3339ABC193
Владелец: ИРБАИЕВА МАРХА МАХМУДОВНА
Действителен: с 07.08.2025 до 31.10.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневый

Возрастная категория участников:11-17лет Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Абубакаров М.Л.,
учитель по физической культуре

г. Наурская–2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ«НаурскаяСОШ№3»
Экспертное заключение №_____от«____»_____2026 г.

Эксперт_____ _____ _____
(ФИО) (должность) (подпись)

№	Содержаниепрограммы	Стр.
Раздел1Комплексосновныххарактеристикдополнительнойобщеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1	Нормативно-правовые основы разработки дополнительнойобщеобразовательнойпрограммы	4
1.2	Направленностьпрограммы	4
1.3	Уровеньосвоенияпрограммы	4
1.4	Актуальностьпрограммы	5
1.5.	Отличительные особенности программы	5-7
1.6	Цельизадачипрограммы	7-8
1.7	Категорияучащихся	8
1.8	Срокиреализации иобъем программы	8
1.9	Формыорганизацииобразовательнойдеятельностиирежимзанятий	8-9
1.10	Планируемыерезультатыиспособыихпроверки	9-10
1.11	Матрицадополнительнойобщеобразовательной (общеразвивающей) программы	11-18
Раздел2Содержание программы		
2.1	Учебный(тематический)план	19-21
2.2	Содержаниеучебногоплана	22-30
Раздел3Формыаттестациииоценочные материалы		
3.1	Контрольныеиспытания	28-26
Раздел4Воспитательная деятельность		
4.1	Цель,задачи,целевыеориентиры воспитания	30-31
4.2	Формыиметодывоспитания	31
4.3	Условиявоспитания,анализрезультатов	31
Раздел5Комплексорганизационно-педагогическихусловийреализациипрограммы		
5.1	Материально-техническиеобеспечениепрограммы	32
5.2	Кадровоеобеспечениепрограммы	32
5.3	Учебно-методическоеобеспечение	32-33
	Литература	34
	Приложения:календарныйучебныйграфик,план мероприятий по воспитательной работе, тесты	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной

общеобразовательнойобщеразвивающейпрограммы

Нормативно-правовыеосновыразработкидополнительной общеобразовательной программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий поее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
-Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительныхобщеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленностьпрограммы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяпрограмма«Волейбол»является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества

Уровеньосвоенияпрограммы

Содержаниепрограммыявляетсяразноуровневой:

– 1-йгод–стартовый(начальный);

– 2-йгод–базовый;

– 3-йгод–продвинутый.

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта, формированию и совершенствованию технико-тактических умений и навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

Спортивная деятельность, в частности занятия волейболом, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, мотивирует на достижение высокого спортивного результата, воспитывает волевые качества, формирует духовно-нравственные ценности.

Актуальность программы определяется её возможностями удовлетворять запросы обучающихся,используяпотенциалихсвободноговремени,опираясьна личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей идетейнаобразовательныеуслугивобластифизическойкультуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет оченьширокий спектр средств формирования личности ребенка,широкоиспользуетсякаксредствоукрепления его физического и психического здоровья.

Педагогическая целесообразность занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить проблему рационального использования свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основная функция профориентации как социально-педагогической системы – формирование готовности обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей к профессиональному самоопределению в определенной сфере труда с учетом их интересов, склонностей, желаний, психофизических возможностей и потребностей рынка труда. Процесс профессиональной ориентации обучающихсявсистемедополнительногообразованиявключает в себя следующие компоненты:

- целевой;
- мотивационный;
- информационный;
- деятельностный;
- творческий;
- диагностический.

Освоив данную программу, обучающиесяимеют хорошуювозможностьстатьтренерами, педагогами ДО физкультурно - спортивной направленности.

Отличительныеособенностипрограммы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. Базовыми документами, использованными при компоновке содержания дополнительной программы, являются: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийскогорезерва(этапы:спортивно-оздоровительный,начальнойподготовки,учебно-тренировочный). - М: Советский спорт, 2009. – 112 с.: учебное пособие – Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского,В. И. Ляха. 5-9 классы. ЛяхВ.И. Просвещение– М: 2020 – 104 с.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Особенность данной программы для подготовки детей региональным соревнованиям и Всероссийской открытойСпартакиадысреди обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности(по волейболу).Соревнования проводятсясогласно плану мероприятий Центра.

Начальныйуровень(Н)

На начальном этапе обученияобучающиеся знакомятся с содержанием игры, её правилами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физическойподготовленности,какосновыдлядальнейшегоуспешногообучения.Кконцу

учебного года осуществляется переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола средствам физического воспитания.

Основныезадачиэтапа:

– формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта;

– всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

– воспитаниечертспортивногохарактера;

– овладениеосновамитехникиигрыиосновамисоревновательной деятельности.

Базовыйуровень(Б)

На базовый уровень зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки, участие в соревнованиях.

Основныезадачиэтапа:

– улучшениесостоянияздоровьяизакаливание;

– устранениенедостатковфизическогоразвития;

–привлечение максимально возможного числа детей иподростковкзанятиямволейболом, формированиеунихустойчивогоинтереса,мотивациикзанятиямспортомик здоровому образу жизни;

– обучениеосновамтехникиигрывволейболиширокомукругудвигательныхнавыков;

– приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

– воспитаниеморально-этическихиволевыхкачеств;

– формированиесоциально-значимыхкачествличности;

Углубленныйуровень(У)

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из учащихся, прошедших подготовку не менее одного года, выполнивших переводные нормативы по общефизической подготовке.

Основныезадачиэтапа:

– укреплениездоровья, закаливание;

– устранениенедостатковвуровнефизическойподготовленности;

– освоениеисовершенствованиетехникиигрывволейбол;

– планомерноеповышениеуровняобщей,специальнойфизическойподготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;

– формированиеинтересакцеленаправленноймноголетнейспортивнойподготовке, интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

– формированиепрофессиональноориентированнойиадаптированной личности;

– воспитаниефизических,морально-этическихиволевыхкачеств;

– профилактикавредныхпривычек.

Программывключает:методикуисодержаниеработыпопредметнойобласти;

– методическиематериалы;

– требованиятехникибезопасностивпроцессереализацииобразовательнойпрограммы.

Образовательнаядеятельностьосуществляетсяпоследующимразделам:

- теоретическаяподготовка;
- общефизическаяподготовка;
- основные умения и навыки игры вволейбол;
- подвижныеиспортивнееигры;
- соревнования.

Основныеметодыработы:словесный,наглядный,методстрогорегламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Результатомобразовательной деятельностидетей по программе «Волейбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие воспитанников:

– улучшениефизическихкондиций;

– ростуровняразвитияфизическихкачеств;

– освоениеосновных приёмови навыковигры в волейбол;

– ростличностногоразвитияребёнка;

– приобретениетеоретическихзнаний,какосновздоровогообразажизни;

– умениеоцениватьсвоидостижения.

Дляопределенияэффективностиобразовательногопроцессаприменяются следующие формы педагогического контроля.

Теоретическаяподготовка:опрос,собеседование,экзаменационныеформы.

Общефизическаяподготовка:тестирование.

Освоениепрограммногоматериала:тестирование,наблюдение,контрольныезадания.

Цельизадачипрограммы

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию жизненно важных, а также специфических, присущих спортивным играм, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических двигательных умений и навыков, формированию духовно-нравственных и волевых качеств личности.

Цель программы – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, посредством игры в волейбол.

Основнымипедагогическимизадачамипрограммыявляются:

образовательные:

– способствоватьприобретениюнеобходимыхтеоретическихзнанийвобласти физической культуры и осваиваемой спортивной игры;

– изучитьосновытехникиитактикиигры;

– ознакомитьобучающихсясправиламисамоконтролясостоянияздоровьяназанятияхи дома;

-формироватьздоровыйобразжизни.

развивающие:

– способствоватьовладениюосновнымиприемамитехникиитактики игры;

– развиватьустойчивыйинтерескданномувиду спорта;

– развиватькреативныеспособности(мышление,умениепредугадатьтактику противника);

– содействоватьправильномуфизическомуразвитию;

– развиватьфизическиеспособности(силу,выносливость,гибкость,координацию движений);

– развиватьспециальныетехническиеитактическиенавыки игры;

– подготовитьобучающихсяксоревновательнойдеятельностиповолейболу;

– содействоватьотборулучшихучащихсядлязанятийвсистемедополнительного образования;

воспитательные:

– способствоватьвоспитаниюволи,смелости,настойчивости,чувствадружбы, коллективизма и толерантности, дисциплинированности;

– способствоватьпривитиюученикаморганизаторскихнавыков;

– способствоватьпривитиюобщейкультурыповедения(основгигиены,этикет);

-воспитыватьуважениектруду,трудящимся,результатамтруда(своегоидругихлюдей), ориентироватьнатрудовуюдеятельность,получениепрофессии,личностноесамовыражениев

продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, надостижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

Категорияобучающихся

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законныхпредставителей)наосновániимедицинскогозаключенияоботсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Количество обучающихся в группе - 22.

Возрастнаякатегорияобучающихся–обучающиесяучреждénийобщегообразованияреспублики в возрасте 11 – 15 лет.

Срокиреализацииобъемпрограммы

Срокреализациипрограммы–3года. Объем программы – 432часа.

Продолжительностьзанятий–45минутс5-тиминутнымперерывом. Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

Формы,средстваиметодыобразовательнойдеятельности,режимзанятий.

Формы организации занятий

Основнымиформамиобученияявляются:

– групповыезанятия;
– индивидуальные занятия;
– игровая(командная)деятельность;

Виды занятий:

- теоретические;
- практические;
- учебно-тренировочные;
- инструкторско-методические;
- соревнования;
- аттестационные(контрольныетесты(нормативы),
- контрольныезаданияпотехнико-тактическойподготовке.

Основнымисредствамиобученияявляются:

– физическиеупражнения общей и специальной физической подготовки;

– подводящиеиподготовительныефизическиеупражнения,направленныена качественное освоение двигательных действий;

– игровыеупражнения, направленные наосвоение технических приемов игры;.

Методыорганизациизанятий:

– общепедагогическиеиспецифическиеметодыобучения:словесныеметоды,методы наглядного восприятия, практические методы.

Практическиеметоды:

– методупражнений(методыстрогоичастичнорегламентированныхупражнений);
– игровой;
– соревновательный;
– круговойтренировки.

Главнымизнихявляетсяметодупражнений,которыйпредусматриваетмногократные повторения структурных элементов или целостного двигательного действия.

Преимущественноеиспользованиетойилиинойгруппыметодовзависитотрешаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровойисоревновательныйметодприменяютсяпослетого,какуобучающихсясформировались некоторые навыки игры.

Режимзанятий

1 годобучения–2разавнеделюпо2академическихчаса(144часавгод)

2 годобучения–2разавнеделюпо2академическихчаса(144часавгод)
3 годобучения–2разавнеделюпо2академическихчаса(144часавгод)
Академический час длится 45 минут.
Продолжительностьзанятий–90минут.

Планируемыерезультатыиспособыихпроверки

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

- дисциплинированность,трудолюбие,упорствовдостиженииипоставленныхцелей;
– умениеуправлятьсвоимиэмоциямивразличных ситуациях;
– умениеоказыватьпомощьсвоимсверстникам.

Метапредметныерезультаты–формированиеуниверсальныхучебныхдействий(УУД)

Регулятивные УУД:

– пониматьзадачи,поставленныепедагогом;
– знатьтехнологическуюпоследовательностьвыполненияработы;
– правильнооцениватьрезультатысвоейдеятельности.

ПознавательныеУУД:

– научитьсяпроявлятьтворческиеспособности;
– развиватьсенсорныеимоторныенавыки.

КоммуникативныеУУД:

– учитьсяработатьвколлективе;
– проявлятьиндивидуальностьи самостоятельность.

Предметные результаты– формирование навыков игры в волейбол, применения технологий,приемовиметодовработыпопрограмме,приобретениеопытафизкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражает все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитиеи воспитание личности обучающихся.

Данная программаделаетакцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

– потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях,стремлениепоказыватькакможноболеевысокиерезультатынасоревнованиях;
– умениеиспользоватьполученныезнаниядляуспешноговыступлениянасоревнованиях;
– спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
– стремлениеиндивидавовлечьвзанятияволейболомсвоеближайшееокружение.

Послеокончанияпервогогодаобученияобучающийсядолжензнать:

– расстановкуигроковнаполе;
– правилапереходаигроковпономерам;
– правильность счёт по партиям;

уметь:

– выполнятьперемещенияистойки;
– выполнятьприёмипередачумячасверхудвумяруками;
– выполнятьприёмипередачумячаснизунадсобойинасетку мяча;
– выполнятьнижнююподачус5-6метров;
– выполнятьпадения.

Послеокончаниявторогогодаобученияобучающийсядолжензнать:

– расстановкуигроковнаполеприприёмеиподачесоперника;
– классификациюупражнений,применяемыхвучебно-тренировочномпроцессе;
– ведениесчётапопротоколу;

уметь:

– выполнятьперемещенияистойки;

– выполнятьприёммячасверхудвумяруками,снизудвумярукамисподачивзонах6,1,5и первая передача в зоны 3,2;

– выполнятьпередачимячаснизунадсобойвкруге;

– выполнятьнижнююпрямую,боковуюподачунаточность;

– выполнятьнападающийудариззоны4спередачипартнёраиззоны3;

– выполнятьобманныедействия“скидки”.

Послеокончаниятретьегогодаобученияобучающийсядолжензнать:

– переходсреднейлинии;

– положениеосоревнованиях;способыпроведениясоревнований:круговой,с выбыванием, смешанный;

– обязанностисудей;

уметь:

– выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

– выполнятьпередачимячасверхудвумярукамиусетки,стояспинойпонаправлению;

– выполнятьпередачусверхудвумярукамивпрыжке;

– выполнятьверхнююпрямую подачу;

– выполнятьнападающийудариззон4,3,2свысокихисредних передач;

– выполнятьодиночноеблокированиепрямогонападающегоударапоходувзонах4,3,2.

Проверка качества реализации программы осуществляется на основе анализа результатов выполнения контрольных нормативов и контрольных заданий, участия в соревнованиях и товарищеских играх.

1.6.Матрицадополнительнойобщеобразовательной(общеразвивающей)программы

Уровни	Критерии	Формыи методы диагностики	Методыи педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференци-рованных заданий
Начальный	**Вобластипознавательнойкультуры:** **личностные –** владение знаниями об индивидуальныхособенностяхфизического развитияифизическойподготовленности,о соответствии их возрастным и половым нормативам; **метапредметные –** владение знаниями об особенностяхиндивидуальногоздоровьяио функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряженияхсредствамифизической культуры; **предметные –** владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениямиоздоровительнойитренировочной направленности. **Вобластинравственнойкультуры:** **личностные –** способность управлять своими эмоциями, владеть культуройобщения и взаимодействиявпроцессезанятийфизическими упражнениями; **метапредметные–**способностьуправлять своимиэмоциями,владетькультуройобщенияи взаимодействия в процессе игровой и соревновательнойдеятельности;	Наблюдение, опрос,оценка практической двигательной деятельностипо освоении разделов программы; Тестирование, наблюдение, собеседование, педагогический анализ качества выполнения технических приемовигры	Наглядно-практи ческий, словесный, уровневая дифференциация	***Предметные*** Владение: полученными знаниямивобласти физической культуры; основами технических действий ***Метапредметные*** Формирование самостоятельного успешногоусвоения учащимися новых знаний, познавательных, коммуникативных действий.	Дифференцированными заданиями на этапах разноуровневой подготовки являются: тестированиепо теоретическому разделу программы; исходные и заключительные контрольные тестыоценки уровня физической подготовленности; тестовыезадания оценки уровней технической подготовленности обучающихся.

	предметные–способностьактивновключатьсяв совместные физкультурно-оздоровительныеи спортивныемероприятия, принимать участие в их организации и проведении. **Вобластитрудовойкультуры:** **личностные–**умениеобеспечиватьоптимальное сочетание нагрузки и отдыха; **метапредметные –** умение обеспечивать оптимальноесочетаниенагрузкиотдыха; **предметные–**умениесодержатьвпорядке спортивный инвентарь оборудование, спортивнуюодежду,осуществлятьих подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. **Вобластиэстетической культуры:** **личностные–**красивая(правильная)осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; **метапредметные–**формированиепотребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; **предметные–**культурадвижения,умение передвигатьсякрасиво,легкоинепринужденно. **Вобластикоммуникативнойкультуры:** **личностные–**анализироватьи творчески применятьполученныезнаниявсамостоятельных занятиях физической культурой; **метапредметные–**находитьадекватныеспособы поведения и взаимодействия с партнёрами во времяигровойдеятельности; **предметные –** владение умением вести дискуссию,обсуждатьсодержаниеирезультаты			***Личностные*** Способность к оценке своих поступков и действий других учащихсясточки зрения соблюдения	

	совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. **В области физической культуры:** **личностные –** владение навыками выполнения жизненноважныхдвигательныхумений(ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами,вразличныхизменяющихсявнешних условиях; **метапредметные –** владение навыками выполненияразнообразныхфизических упражненийразличнойфункциональной направленности; **предметные –** умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовыхупражненийпофизической культуре.				
Базовый	**Вобластипознавательнойкультуры:** **личностные–**основызнанийофизической культуре; **метапредметные–**понимание физической культурыкакявлениякультуры,способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственныхкачеств; **предметные–**знаниеосновныхнаправлений развитияфизическойкультурывобществе,их целей, задач и форм организации. **Вобластинравственнойкультуры:** **личностные–**сознательноеотношениек занятиям физкультурно-спортивной направленности;	Целенаправленное наблюдение, опрос, оценка качества выполнения заданий по разделам программы, Тестирование, наблюдение, собеседование, педагогический анализ	Технология оценивания, учебноготруда	**Предметные**: Знание программного материала. Владение полученными знаниями,навыками иумениями **Метапредметные** умениевып.работув команде, умение выслушать друг друга,организацияи планир тренировочной работысоблюдения	

	метапредметные–ответственноеотношениек порученному делу, проявление осознанной дисциплинированностиготовностиотстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; **предметные–**умениеоказыватьпомощь занимающимся, при освоении новых двигательныхдействий,корректнообъяснятьи объективнооцениватьтехникуихвыполнения. **В области трудовой культуры:** **личностные–**добросовестноевыполнение учебных заданий; **метапредметные–**осознанноестремлениек освоению новых знаний и умений; **предметные –** способность организовывать самостоятельныезанятияфизическойкультурой разной направленности, **Вобластиэстетической культуры:** **личностные–**красивая(правильная)осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; **метапредметные –** постижение жизненно важныхдвигательныхуменийвсоответствииих целесообразностью и эстетической привлекательностью; **предметные–**умениеподбиратькомплексы физическихупражнений,режимыфизической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития. **Вобластикоммуникативнойкультуры:**	выполнения технических приемов игры		в процессе деятельностиправил безопасности **Личностные** Развитиедоверияи способности к пониманию и сопереживанию чувствамдругих людей. Проявление стремленияк самостоятельной работе. Самостоятельная подготовка ксостязаниям, стремление к получениювысокого результата.	

	личностные–находитьадекватныеспособы поведенияивзаимодействияспартнёрамиво время игровой деятельности; **метапредметные–**проявлениексобеседнику внимания, интереса и уважения; **предметные–**грамотнопользоваться понятийным аппаратом. **Вобластифизической культуры:** **личностные –** владение навыками выполнения жизненноважныхдвигательныхумений(ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами,вразличныхизменяющихсявнешних условиях; **метапредметные–**владениеширокимарсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физическойкультуры, активное ихиспользованиевсамостоятельноорганизуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительнойдеятельности; **предметные–**способностьотбиратьфизические упражнения по их функциональной направленности,составлять из них индивидуальныекомплексыдляоздоровительной гимнастики и физической подготовки.				
Продвинутый	**Вобластипознавательнойкультуры:** **личностные –** владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениямиоздоровительнойитренировочной направленности; **метапредметные–**понимание физической культурыкакявлениякультуры,способствующего	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа по совершенствованию техники	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация	***Предметные*** Углубленныезнания, практическиеумения и навыки, предусмотренные программой;	

	развитиюцелостнойличностичеловека,сознания и мышления, физических, психических и нравственныхкачеств; **предметные–**знанияоздоровомобразежизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и местефизическойкультурыворганизации здорового образа жизни. **Вобластинравственнойкультуры:** **личностные–**способностьактивновключатьсяв совместные физкультурно-оздоровительныеи спортивныемероприятия, принимать участие в их организации и проведении; **метапредметные–**ответственноеотношениек порученному делу, проявление осознанной дисциплинированностиготовностиотстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; **предметные –** способность проявлять дисциплинированностьиуважительное отношениексоперникувусловияхигровойи соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. **Вобластитрудовойкультуры:** личностные–умениесодержатьвпорядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивнуюодежду,осуществлятьих подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; **метапредметные–**умениеорганизовыватьместа занятий и обеспечивать их безопасность;	выполнения приемовигры Логические и проблемные задания; творческие задания; наблюдение педагогический анализ отношения обучающегосяк самосовершенст вованию		Владение специальной терминологией ***Метапредметные:*** Способностьк постановке задачи и оценкенеобходимых ресурсов для ее решения. Творческийподходк решению задач, поиск аналогов, анализ существующих решений. **Личностные** Способность к оценке своих поступков и действийдругих людейсточкизрения соблюдения или нарушения моральнойнормы; Развитая эмпатия	

	предметные – обеспечивать безопасность мест занятий,спортивногоинвентаряиоборудования, спортивной одежды. **Вобластиэстетической культуры:** **личностные–**формированиепотребностииметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культурадвижения,умениепередвигаться красиво, легко и непринужденно; **метапредметные–**восприятиеспортивного соревнования как культурно-массового зрелищногомероприятия,проявлениеадекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия; **предметные–**способностьвестинаблюденияза динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. **Вобластикоммуникативнойкультуры:** **личностные–**находитьадекватныеспособы поведенияивзаимодействияспартнёрамиво время игровой деятельности; **метапредметные –** владение умением вести дискуссию,обсуждатьсодержаниеирезультаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; **предметные–**способностьформулироватьцели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. **Вобластифизической культуры:** **личностные–**умениемаксимальнопроявлять физические способности (качества) при				

	выполнениитестовыхупражненийпофизической культуре; **метапредметные –** владение способами наблюдениязапоказателямииндивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельныхформзанятийфизической культурой; **предметные–**способностьпроводить самостоятельныезанятияпоосвоениюновых двигательныхдействийиразвитиюосновных физических качеств, контролировать и анализироватьэффективностьэтихзанятий.				

Раздел2.Содержаниепрограммы

Учебный(тематический)план

Учебно-тематическийплан1годаобучения

№ № п/п	Наименованиеразделовитем	Втомчисле:			Формы аттестации
		общее	из них		
			теорет.	практ.	
I	**Основызнаний**	**6**	**4**	**2**	
1	Вводноезанятие	2	1	1	Тестирование по основам знаний
2	История развития волейбола. Правилаигрыисоревнований по волейболу	2	2	-	
3	Влияниефизических упражнений на организм человека. Закаливаниеиздоровье	2	1	1	
II	**Общаяфизическаяподготовка**	**30**	**3**	**27**	Тестирование уровня физической подготовлен.
1	Гимнастическиеупражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетическиеупражнения	10	1	9	
3.	Подвижныеигры	10	1	9	
III	**Техническаяподготовка**	**63**	**9**	**54**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техникапередвиженияистоек	8	1	7	
2	Техникаприёмаипередачмяча сверху	15	2	13	
3.	Техникаприёмамячаснизу	15	2	13	
4.	Нижняяпрямаяподача	15	2	13	
5.	Нападающиеудары	10	2	8	
IV	**Тактическаяподготовка**	**36**	**8**	**28**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командныедействия	8	2	6	
4.	Тактиказащиты	8	2	6	
V	**Контрольныеиспытанияи соревнования**	**8**	**2**	**6**	
	Итоговоезанятие	**1**	**1**	**-**	Подв.итогов
Итогочасов:		**Втечениегода**			
		144	**27**	**117**	

Учебно-тематическийплан2годаобучения

№ № п/п	Наименованиеразделови тем	Количествочасов			Формы аттестации
		общее	из них		
			теорет.	практ.	
I	**Основызнаний**	**5**	**3**	**2**	Тестирование по основам знаний
1	Вводноезанятие	2	1	1	
2	Классификацияупражнений	2	2	-	
3	Виды соревнований	2	1	1	
II	**Общаяфизическаяподготовка**	**30**	**4**	**26**	Тестирование уровняобщей и специальн. физической подготовлен.
1	Гимнастическиеупражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетическиеупражнения	10	1	9	
3.	Подвижныеигры	10	1	9	
III	**Специальнаяфизическая подготовка**	**15**	**3**	**12**	
IV	**Техническаяподготовка**	**49**	**9**	**40**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техникапередвиженияистоек	8	1	7	
2	Техникаприёмаипередачмяча сверху	15	2	13	
3.	Техникаприёмамячаснизу	15	2	13	
4.	Нижняяпрямая,боковаяподачи	15	2	13	
5.	Нападающиеудары	10	2	8	
V	**Тактическаяподготовка**	**36**	**8**	**28**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	8	2	6	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командныедействия	8	2	6	
4.	Тактиказащиты	2	2		
VI	**Контрольныеиспытанияи соревнования**	**8**	**2**	**6**	
	Итоговоезанятие	**1**	1	-	Подв.итогов
Итогочасов:		**Втечениегода**			
		144	**30**	**114**	

Учебно-тематическийплан3годаобучения

№ № п/п	Наименованиеразделови тем	Количествочасов			Формы аттестации
		общее	из них		
			теорет.	практ.	
I	**Основызнаний**	**5**	**2**	**3**	тестирование

1	Вводноезанятие	2	1	-1	поосновам знаний
2	Классификацияупражнений	2	1	-1	
3	Виды соревнований	1	-	1	
II	**Общаяфизическаяподготовка**	**28**	**2**	**26**	тестирование уровня общей и специальн. физической подготовлен.
1	Гимнастическиеупражнения	9	1	8	
2	Легкоатлетическиеупражнения	10	1	9	
3.	Подвижныеигры	9	-	9	
III	**Специальнаяфизическая подготовка**	**16**	**2**	**14**	
IV	**Техническаяподготовка**	**49**	**9**	**40**	тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техниканападения. Техникапередвиженияистоек	10	3	7	
2	Действиясмячом	15	2	13	
3.	Техника защиты. Действиябезмяча	12	2	10	
4.	Подачи	12	2	10	
V	**Тактическаяподготовка**	**10**	**2**	**8**	тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Тактика нападения. Индивидуальныедействия	**26**	**8**	**18**	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командныедействия	9	3	6	
4.	Тактиказащиты	9	3	6	
VI	**Контрольныеиспытанияи соревнования**	**8**	**4**	**4**	
	Итоговоезанятие	**2**	**1**	**1**	подв.итогов
Итогочасов:		**Втечениегода**			
		144	**30**	**114**	

Содержаниеучебногоплана
Содержаниепрограммы,1-ыйгодобучения

I. Основы знаний (6 час.)

Тема№1.Вводноезанятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема№2.Историяразвитияволейбола.Правилаигрыисоревнованийпо волейболу. Историявозникновенияволейбола.Развитиеволейбола.Правилаигрывмини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общаяфизическаяподготовка(30час.)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения.Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами –соскакалками,резиновымимячами,набивнымимячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения.Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры:«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

III. Техническаяподготовка(60час.)

Овладение техникой передвижений истоек.Стойкаигрока(исходныеположения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мячасверху двумя руками; передача мяча, подвешенного нашнуре;ссобственногоподбрасывания;снабрасыванияпартнера;в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбиваниемяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте ивдвижении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мячана задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверхудвумярукамивпрыжкев парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладениетехникойподачи:нижняяпрямая;подачамяча,подвешенногонашнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары.Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи.Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическаяподготовка(36час.)

Индивидуальные действия:выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия.Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командныедействия.Приемнижнейподачиипервыйпередачавзону3,вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольныеиспытанияисоревнования(8час.)

Принятьучастиеводнихсоревнованиях.Контрольныеигрыисоревнования. Организацияипроведениесоревнований.Разборпроведенныхигр.Устранениеошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговоезанятие

Техникабезопасностивовремялетнихканикул

Содержаниепрограммы,2-ойгодобучения

I. Основызнаний(6 час.)

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема1.Понятиеобобученииитренировкевволейболе.

Тема 2. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Тема 3. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общаяфизическаяподготовка(20час.)

Гимнастические упражнения.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнениявпарах.Упражнениядлямышцногитаза.Упражнения без предметов индивидуальные ивпарах(приседаниявразличныхисходныхположениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания,выпады,прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения.Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой(до300м).Бегиликросс (до 1000 м).

Подвижныеигры:«Гонкамячей»,«Салки»,«Пятнашки»,«Невод»,«Метковцель», «Подвижнаяцель»,«Эстафетасбегом»,«Эстафетаспрыжками»,«Мячсреднему», «Охотникииутки»,«Перестрелка»,«Перетягиваниечерезчерту»,«Вызывайсмену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

III. Специальнаяфизическаяподготовка(36час.)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста(лицом,бокомиспинойкстартовойлинии)–сидя,лежанаспинеина

животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, ноперемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления.Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставнымишагами.Тожеснабивнымимячамивруках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) вколоннепоодному(в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры:«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные),«Вызов»,«Вызовномеров»,«Попробуйунеси»,различныевариантыигры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга– вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20-40 %, выпрыгивание из приседа – 20-30 %,пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча(массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловляпослеприземления.Стоянарасстоянии1-1,5мотстены(щита)снабивнымячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногахна месте и вдвижениилицомвперед,боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи ит.п.).Прыжкиопорные,прыжкисоскакалкой,разнообразныеподскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнениядляразвитиякачеств,необходимыхпривыполнениииподач мяча.Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнениинападающих ударов.Броски набивного мяча из-за головы двумя рукамисактивнымдвижениемкистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой1кгвпрыжкеиз-заголовыдвумярукамичерезсетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» впрыжке-впарахичерезсетку.Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнениядляразвитиякачеств,необходимыхприблокировании.Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенногонабивногомяча.Тожескасаниемволейбольногомячанарезиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническаяподготовка(93час.)

Подачамяча:нижняяпрямаянаточность,нижняябоковаянаточность.

Нападающие ударыпо ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техниказащиты.Действиябезмяча.

Перемещения и стойки:стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь с крестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча:сверху двумя руками, снизудвумярукамисподачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование:одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения.Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукойвзонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Тактическаяподготовка(52час.)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении.Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и1сигрокомзоны3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия.Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия.Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игроказоны1сигрокомзон6и2;игроказоны5сигрокамизон1,5,3;игроказоны5с игрокамизон6и4.

Командные действия.Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры.Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

VI. Контрольныеиспытанияисоревнования(8час.)

Принятьучастиеводнихсоревнованиях.Контрольныеигрыисоревнования. Организацияипроведениесоревнований.Разборпроведенныхигр.Устранениеошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговоезанятие

Техникабезопасностивовремялетнихканикул

Содержаниепрограммы,3-йгодобучения

1. Основызнаний(6 час.)

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема 1. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.

Тема2.Правилаволейбола.Положениеосоревнованиях.

Тема 3. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физическихи волевых качеств.

2. Общаяфизическаяподготовка(20час.)

Гимнастические упражнения.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивнымимячами–поднимание,опускание,перебрасываниесоднойруки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальныеивпарах(наклонывперед,назад,вправо,влево,наклоныиповороты головы).Упражненияснабивнымимячами–лежанаспинеилицомвниз,сгибаниеи подниманиеног,мячзажатмеждустопаминог,прогибание,наклоны,упражнениявпарах.

Упражнениядлямышцног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады,прыжки,подскоки.Упражнениясгантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения.Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20-30 м, 3 х 30-40 м, 4 х 50-60 м.Бег60мс низкого старта. Эстафетный бег с этапамидо40мидо50-60м.Бегспрепятствиямиот60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условныеокопы.Бегвчередованиисходьбойдо400м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры:«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель»,«Подвижнаяцель»,«Эстафетасбегом»,«Эстафетаспрыжками»,«Мячсреднему», «Охотникииутки»,«Перестрелка»,«Перетягиваниечерезчерту»,«Вызывайсмену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

3. Специальнаяфизическаяподготовка(36час.)

Подвижные игры:«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные),«Вызов»,«Вызовномеров»,«Попробуй,унеси!»,различныевариантыигры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразныхсочетанияхи с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением.Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнениядляразвитиякачеств,необходимыхпривыполнении подач.Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумярукамииз-заголовысмаксимальнымпрогибаниемпризамахе,снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнениинападающих ударов.Броски набивного мяча из-за головы двумя рукамисактивнымдвижениемкистей сверхувниз–стоянаместеивпрыжке,впрыжкечерезсеткудвумярукамииз-за головы, «крюком» в прыжке – впарахичерезсетку.Имитацияпрямогонападающегоудара,держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнениядляразвитиякачеств,необходимыхприблокировании.Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающийснабивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так,чтобыладонибылинадсеткойвмоментвыпускамяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

4. Техническаяподготовка(93час.)

Техниканападения.Действиябезмяча

Перемещения и стойки:сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом:передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающиеудары.Нападающийудариззон4,3,2свысокихисреднихпередач.

Техника защиты. Действия без мяча.Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча:снизу двумя руками; нижняяпередачанаточность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование.Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

5. Тактическая подготовка (52 час.)

Техниканападения.Действиябезмяча

Перемещенияистойки:сочетаниеспособовперемещенийи стоек с техническими приемами.

Действия с мячом:передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающиеудары.Нападающийудариззон4,3,2свысокихисреднихпередач.

Техника защиты. Действия без мяча.Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча:снизу двумя руками; нижняяпередачаначаточность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.Блокирование.Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

6. Контрольныеиспытанияисоревнования(8час.)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика командыпротивника.Общаяоценкаигрыидействий отдельных игроков.

Итоговоезанятие(1час.)

Техникабезопасностивовремялетнихканикул

Раздел3.Формыаттестациииоценочныематериалы

3.1.Контрольныеиспытания

№	Видыиспытаний (тесты)	Возраст обуч-ся	Нормативы Мальчики			Видыиспытаний (тесты)	Нормативы Мальчики		
			низкий	средний	высокий		низкий	средний	высокий
Обязательныеиспытания(тесты)									
1	**Бегна30м(с)**	10-11	6.6	6.3	5.9	**5.Бросокмяча1кг из-заголовывдвумя руками сидя**(см)	320	350	380
	Бегна60м(с)	12-13	10.5	10.0	9.7		340	380	440
	Бегна60м(с)	14-15	10.0	9.7	9.1		416	465	490
2	**Бегна1000м** (мин, с)	10-11	6.60	6.20	5.41	**6. Прыжок в длину с местатолчкомдвумя ногами**(см)	156	163	173
	Бегна1500м (мин, с)	12-13	9.10	8.30	7.55		162	173	183
	Бегна2000м (мин, с)	14-15	10.50	10.10	9.27		172	183	193
3	**Сгибание разгибание рук вупорележана полу**(кол / раз)	10-11	10	16	18	**7.Прыжокввверх с места совзмахомрук**(см)	29	31	33
		12-13	12	18	20		28	33	35
		14-15	15	20	25		32	35	37
4	**Челночныйбег3*10** м(с)	10-11	8.9	8.8	8.7	**8. Поднимание туловища из положениялежана**	26	33	43

						спине (кол-воразза1мин.)			
		12-13	**8.8**	**8.7**	**8.6**		**31**	**37**	**47**
		14-15	**8.7**	**8.5**	**8.2**		**34**	**40**	**49**

Методикавыполнениеупражненийпо ОФП

1. Бег 1000 метров– для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе илировнойгрунтовойдорожкепослепредварительнойразминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

*2. Прыжок в длину с места*для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнитьпрыжоквпередсместанамаксимальновозможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги,отводитрукиназад,наклоняетвперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

3. Подъемтуловищаизположения,лежаза30секунд–определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемовтуловищаза30сек.,сгибаясьдокасаниялоктямибедеривозвращаясьобратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнения выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

4. Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя – оценивается сила рук,плечевого пояса испины.Изисходногоположения,сидянаполу,ногиврозь,рукиснабивнымячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

Методикавыполнениеупражненийпо СФП

1. Прыжоквверхсместа(скоростно-силовыекачества).

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находится в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделаннойиспытуемымотметкинадуровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

Вариант: Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжоквверх.Отталкиваясьиприземляясь,учащийсянедолженвыходить за пределы квадрата 50 х50см(точкаотсчетаприположениистоянавсейступне).Дается три попытки.

2. Бег 20м (скоростные качества). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. Передвижения 5х6м(оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения). На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов.Одинизэтихотрезков являетсястартомифинишем,другойотметкой,откоторойдвижениеначинаетсяв

обратном направлении.Передвижениевыполняетсяснаружнойстороныограничительных линии. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

Раздел4

Воспитательнаядеятельность

Цель,задачи,целевыеориентирывоспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основесоциокультурных,духовно-нравственныхценностейи принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества,законуиправопорядку,человекутрудаистаршемупоколению,взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачамивоспитанияпопрограммеявляются:

−усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

−формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям иэтикеповеденияв учебном коллективе;

−приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе: понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасное поведение; культура самоконтроля своего физического состояния; стремление к соблюдению норм спортивной этики; уважение к старшим, наставникам; дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность; сознание ценности физической культуры, эстетики спорта; интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российскогоимировогоспортаиспортивныхдостижений;стремлениеккомандному взаимодействию, к общей победе.

Формыиметодывоспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в изучении игры в волейбол с самого раннего возраста, а также участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.

Ввоспитательнойдеятельностисдетьмипопрограммеиспользуютсяметоды

воспитания:

−методубеждения(рассказ,разъяснение,внушение);

−методположительногопримера(педагогаидругихвзрослых,детей);

−методупражнений(приучения);

−методы одобрения и осужденияповедениядетей,педагогическоготребования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

−методпереключенияв деятельности;

−методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

−методывоспитаниявоздействием группы,в коллективе.

Условиявоспитания,анализрезультатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организациидеятельности детского коллектива на основной учебной базе реализациипрограммы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, ихобщением,отношениямидетейдругсдругом,в коллективе, ихотношениемкпедагогам,квыполнениюсвоихзаданийпопрограмме. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервьюсними)ипослеёзавершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания попрограммене предусматриваетопределение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Раздел5.Комплексорганизационно-педагогическихусловий реализации программы

Материально-техническиеусловияреализациипрограммы

Для качественной реализации программы необходимы организационно-педагогическихусловий.Однимиизнихявляютсяматериально-технические условия.

Дляпрохожденияданнойпрограммынеобходимооборудованиеиспортивный инвентарь.

N п/п	Наименование	Количествоизделий
Основноеоборудование		

1	Сеткаволейбольнаясостойками	2 комплекта
2	Мяч волейбольный	10 штук
Дополнительноеивспомогательноеоборудованиеиспортивныйинвентарь		
3	Мячи теннисные	10 штук
4	Мячи футбольные	5 штук
5	Насосдлянакачиваниямячейс иглами	1 комплект
6	Скакалкигимнастические	20 штук

Кадровоеобеспечениепрограммы

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

Учебно-методическоеобеспечение
Методическоеобеспечениеобразовательнойпрограммы

Раздел	**Формазанятий**	**Дидактический материал**	**Техническое оснащение**	**Форма подведения итогов**
Основызнаний	**Беседы**	**Литература по теме**	**Наглядные пособия**	
1. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; -работапо станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	-литература по теме; - слайды; -карточкис заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы	контрольные нормативыпо ОФП
2. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; -работапо станциям; -самостоятельные занятия; - тестирование	-литература по теме; - слайды; -карточкис заданием	- скакалки; -гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы	контрольные нормативыпо СФП

3.Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие - работапо станциям; -самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир	- литературапо теме; - слайды; -видеоматериалы; - карточкис заданием	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медицинболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе
4.Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работапо станциям; -самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир	- литературапо теме; - слайды; -видеоматериалы; - карточкис заданием	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	-контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра
5.Контрольные испытания	Практикум: -самостоятельные занятия; -тестирование	- карточки с заданием	- скакалки; - гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе

Переченьучебно-методическогообеспечениядлясамостоятельнойработы

Ресурсысети Интернет

Впомощьксамоподготовкеhttp://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm Электронные учебники http://www.iqlib.ru/

Периодика

1. Теорияипрактикафизическойкультуры
2. Физическаякультуравшколе
3. Физическаякультура:воспитание,образование,тренировка
4. Физкультураиспорт

Литература,рекомендуемаяучащимсяиродителям

1. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст]: учеб. пособие / С.И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2010. – 98 с. – Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.

2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: учебно-методическое пособие/Л.Т.Кудашова,Л.В.Люйк;Национальныйгосударственный университетфизическойкультуры,спортаиздоровьяимениП.Ф.Лесгафта,Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2008. – 42 с.

3. Твой олимпийский учебник [Текст] : учебное пособие для олимпийскогообразования/ОлимпийскийкомитетРоссии;Родиченкоидр.–24-е изд., перераб. и доп. –Москва : Советский спорт, – 2012. – 149 с. : ил.

4. 4.Физическаякультураифизическаяподготовка:Учебник/Подред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

5. Фомин, Е. В.Волейбол.Начальноеобучение[Электронныйресурс]/Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Издательство «Спорт», издание, – 2015

Литературадляпедагога

1. Волейбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронныйресурс]:учебноепособие/В.Ф.Мишенькина,Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65000.html

2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб.пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Книга, 1999. – 317с.

3. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур, Т.А. Колупаева. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65006.html

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] /– Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 24 c. – 978-5-906839-00-8. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65586.html

Приложение№1

Учебный план занятий учащихся первого года обучения предусматривает общий объем в 144 часа, из которых 6 часов составляют теоретические занятия, 30 – общей физической подготовки, 63 – технической подготовки, 36 – тактической подготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

Принятыеусловныеобозначения:«Н,«С»соответственноозначаютначалоосвоенияисовершенствованиедвигательногонавыка.

Календарныйграфикучебныхзанятийучащихсяпервогогодаобучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основноесодержаниезанятия (тема занятия)	Место про-ведения	Форма контроля
1				теорет.	2	**Вводное занятие.** Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.Способысамоконтролясостоянияздоровьяв школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
2				теорет.	2	Историяразвитияволейбола.Правилаигрыисоревнованийповолейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	класс (спорт-зал	собесед., опрос
3				теорет.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состоянияздоровьячеловека.Окружающаясредастановитсявсе более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количествоновыхвирусов,ухудшаетсяэкология.Единственное,чтоможет помочь в такой ситуации – закаливание организма.	класс (спорт-зал	собесед., опрос

5				практ.	2	Физическаяподготовка.Контрольныеиспытания	спортзал	
6				практ.	2	Подвижныеиспортивныеигры.	спортзал	
7				практ.	2	*Физическая подготовка (комбинированная)* Стартоваястойка(исходные положения) в сочетании с перемещениями (Н). Ходьбаскрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (Н). Перемещенияприставнымишагами спиной вперед (Н). Двойной шаг назад, вправо, влево (Н).	спортзал	
8				практ.	2	Физическаяподготовка.	спортзал	
9				практ.	2	Подвижныеиспортивныеигры.	спортзал	
10				практ.	2	*Физическаяподготовка.*Стартоваястойка(исходныеположения)в сочетанииперемещениями(С).Ходьбаскрестнымшагомвправо,влево; бег спиной вперед (С). Перемещенияприставнымишагами спиной вперед (С). Остановка прыжком (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят.
12				практ.	2	Физическаяподготовка.Техникаверхнегоприема.	спортзал	
13						Подвижныеиспортивныеигры.	спортзал	
14				практ.	2	*Физическая подготовка.* Двойной шаг назад, вправо, влево (Н). Остановка прыжком (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	
15				практ.	2	Техникаподачи,техникаверхнегоинижнегоприема.	спортзал	оценка уровня физподгот
16				практ.	2	Подвижныеиспортивныеигры.	спортзал	
18				практ.	2	Остановка прыжком (С). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	оценка техники двиг. деят.
19				практ.	2	Физическаяподготовка.Техникаподачи,техникаверхнегоинижнего приема.	спортзал	оценка уровня

20				практ.	2	Подвижныеиспортивныеигры.	спортзал	физподгот
22				практ.	2	*Физическаяподготовка.*Остановкапрыжком(С).Прыжки(Н).Передача сверхудвумяруками;передачанаточность;передачаперемещениямив парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	оценка двиг. деят.
23				практ.	2	Передачасверхудвумяруками;передачанаточность;передачаперемещения мивпарах;встречнаяпередача,передачавтреугольнике(С). Приеммячасверхудвумяруками(Н).	спортзал	
25				практ.	2	Подвижныеиспортивныеигры.	спортзал	
26				практ.	2	***Физическаяподготовка.***Приеммячасверхудвумяруками(Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
27				практ.	2	Техникаподачи,техникаверхнегоинижнегоприема	спортзал	
28				практ.	2	Подвижныеиспортивныеигры.	спортзал	
29				практ.	2	***Физическаяподготовка.***Приеммячасверхудвумяруками(Н).	спортзал	
30				практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	
31				практ.	2	Передачасверхудвумяруками;передачанаточность;передачас перемещениямивпарах;встречнаяпередача,передачавтреугольнике(С). Приеммячасверхудвумяруками(Н).	спортзал	оценка двигат. деят.
32				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Приеммячасверхудвумяруками (Н). Выбор места: длявыполнениявторой передачи взоне3,стояспинойпо направлению передачи (Н).	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.
33				практ.	2	Подача,прием.	спортзал	оценка физподг.
34				практ.	2	Подвижныеиспортивныеигры.	спортзал	
35				практ.	2	***Физическая подготовка***. Сочетание способов перемещений(Н).Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах;встречнаяпередача,передачавтреугольнике(С).Приеммяча сверхудвумяруками (С). Выбор места: длявыполнениявторойпередачив зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).	спортзал	оценка физподготехники двигат.

								деят.
36				практ.	2	Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача втреугольнике(С).Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	оценка двигат. деят.
37				практ.	2	Физическаяподготовка.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
38				практ.	2	Подвижныеиспортивныеигры.	спортзал	
39				практ.	2	*Физическаяподготовка.*Сочетаниеспособовперемещений(С).Прием мячасверхудвумяруками (С).	спортзал	
40				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Выбор места: длявыполнениявторойпередачив зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	
41				практ.	2	Физическаяподготовка.	спортзал	
42				практ.	2	Подвижныеиспортивныеигры.	спортзал	
43				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Приеммячасверхудвумяруками (С). Прием мячаснизудвумяруками;нижняяпередачанаточность,приеммячаснизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействияигроковпереднейлинии:припервойпередаче:игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
44				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений (С). Прием мячасверхудвумяруками(С).Приеммячаснизудвумяруками;нижняя передачанаточность,приеммячаснизудвумярукамисподачивзонах6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игрокомзоны4(Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
45				практ.	2	Техникаатакующегоудара,техникаблокирования.	спортзал	
46				практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	
47				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С).Приеммячаснизудвумяруками;нижняяпередачанаточность,прием	спортзал	оценка физподгот

						мячаснизудвумярукамисподачивзонах6,1,5ипервыйпередачавзоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).		техники двигат. деят.
48				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	
49				практ.	2	Физическаяподготовка.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
50				практ.		Подвижныеиспортивныеигры.	спортзал	
51				практ.	2	*Физическаяподготовка.*Передачасверхудвумярукамиизглубины площадки для нападающего удара (Н),Выборместадлявыполненияподачи(верхнейпрямой)(Н).	спортзал	
52				практ.	2	**Физическая подготовка.** Прыжки (С). Передачасверхудвумяруками из глубиныплощадкидлянападающего удара (Н), Приеммяча сверхудвумяруками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	
53				практ.	2	Физическаяподготовка	спортзал	
54				практ.	2	Техникаатакующегоудара,техникаблокирования.	спортзал	
55				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Приеммячасверхудвумяруками (С). Прием мячаснизудвумяруками;нижняяпередачанаточность,приеммячаснизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Выборместадлявыполненияподачи(верхнейпрямой)(Н).	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят
56				практ.	2	***Физическаяподготовка.***Прыжки(С).Приеммячасверхудвумяруками (С).Приеммячаснизудвумяруками;нижняяпередачанаточность,прием мячаснизудвумярукамисподачивзонах6,1,5ипервыйпередачавзоны 3 и 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействиепривторойпередаче:игроказоны3сигрокомзоны2.и4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят

57				практ.	2	Техникаатакующегоудара,техникаблокирования.	спортзал	физподг.
58				практ.	2	Остановкапрыжком(С).Сочетание способов перемещений истоек с техническимиприемами (Н).	спортзал	оценка физподготовки двигат. деят
59				практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передачавтреугольнике(С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействиеигроказоны3сигрокомзоны4(С).Взаимодействиепри второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н).	спортзал	
60				практ.	2	Интегральнаяподготовка:системапереключений(С).	спортзал	оценка физподготовки двигат. деят
61				практ.	2	***Физическаяподготовка.***Прыжки(С).Сочетание способов перемещенийистоекстехническимиприемами(Н).Прием мяча сверху двумяруками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя рукамисподачивзонах6,1,5ипервая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	
62				практ.	2	Приеммячасверхудвумяруками (С). Приеммячаснизудвумяруками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
63				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игрокомзоны3(С).Выборместаприприеменижнейиверхнейподач(Н).	спортзал	оценка физподготовки и технич. действ.
64				практ.	2	Физическаяподготовка	спортзал	физподг.
65				практ.	2	Интегральнаяподготовка:системапереключений(С).	спортзал	оценка физподготовки

66				практ.	2	Прыжки(С).Сочетание способовперемещенийи стоек с техническими приемами (С). Передачасверхудвумярукамиизглубиныплощадкидлянападающего удара (С),	спортзал	технич. действ.
67				практ.	2	Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействиепри второйпередаче:игроказоны3сигрокомзоны2.и4,игроказоны2с игрокомзоны3(С).	спортзал	оценка технич. действ.
68				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	оценка физпод гот. технич. действ. тестиров.
69				практ.	2	**Двусторонниеигры**	спортзал	
70				практ.	2	Контрольныеиспытания	спортзал	
71				практ.	2	Контрольныеиспытания	спортзал	
72					**2**	**Итоговоезанятие**	спортзал	

Приложение№2

Учебный план занятий учащихся второго года обучения предусматривает общий объем в 216 часов, из которых 30 часовсоставляют занятия общей физической подготовки, 36 – специальной физической подготовки.93–техническойподготовки,52–тактическойподготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

Принятыеусловныеобозначения:«Н,«С»соответственноозначаютначалоосвоенияисовершенствованиедвигательногонавыка.

Календарныйграфикучебныхзанятийучащихсявторогогодаобучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основноесодержаниезанятия (тема занятия)	Место про-ведения	Форма контроля
.1				теорет.	2	**Вводноезанятие.**Знакомство.Техникабезопасностииправила поведениявзале.Спортивноеоборудованиеиинвентарь,правила обращениясним.Спортивнаяформа.Гигиеническиетребования.	класс (спорт-зал)	собесед., опрос

						Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.		
2.				теорет.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельствохорошегосостоянияздоровьячеловека.Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к намсвами.Увеличиваетсяколичествоновыхвирусов,ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.	класс (спорт-зал	собесед., опрос
3.				практ.	2	Остановка прыжком(С).Передачасверхудвумяруками;передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача,передачавтреугольнике(Н).Подвижныеиспортивные игры.Подвижныеиспортивные игры.	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг.деят.
4.				практ.	2	*Физическая подготовка.* Остановка прыжком (С). Прыжки (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	
5.				практ.	2	Техниканижнегоприемамяча.Закреплениетехникиверхнегои нижнего приема. Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
6.				практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике(С).Приеммячасверхудвумяруками(Н)	спортзал	
7.				практ.	2	Контрольныеиспытания.Физическаяподготовка	спортзал	тестиров.
8.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Техника нижнего приема мяча, защита.Приеммячасверхудвумяруками (Н)	спортзал	оценка техники двиг.деят.
9.				практ.	2	Физическаяподготовка.Контрольныеиспытания	спортзал	
10.				практ.	2	Техникаатакующегоудара,техникаблокирования.	спортзал	

11.				практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Приеммячасверхудвумяруками (Н)	спортзал	оценка техники
12.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками;передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Приеммячасверхудвумя руками(Н).Выборместа:длявыполненияторойпередачив зоне3,стояспинойпонаправлениюпередачи(Н)	спортзал	
13.				практ.	2	Техникаатакующегоудара,техникаблокирования	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
14.				практ.	2	Учебная игра по волейболу	спортзал	
15.				практ.	2	Подвижныеиспортивныеигры	спортзал	оценка двигат. деят.
16.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумяруками;передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Приеммячасверхудвумя руками (Н). Выбор места: длявыполненияторойпередачивзоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
17.				практ.	2	***Физическая подготовка***. Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Приеммячасверхудвумя руками (С). Выбор места:длявыполненияторойпередачивзоне3,стояспинойпо направлениюпередачи(Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
18.				практ.	2	Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Приеммяча сверхудвумяруками (С).	спортзал	оценка двигат. деят.

19.				практ.	2	Техникаатакующегоудара,техникаблокирования.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
20.				практ.	2	Техникаподачи,техниканижнегоиверхнегоприема.	спортзал	
21.				практ.	2	*Физическаяподготовка.*Сочетаниеспособовперемещений(С). Приеммячасверхудвумяруками (С).	спортзал	
22.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Выбор места: для выполнениявторой передачив зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игроказоны4сигрокомзоны2,игроказоны3сигрокомзоны2 (Н).	спортзал	
23.				практ.	2	Физическаяподготовка.Подача,приём.	спортзал	
24.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Приеммяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передачавзоны3и2(Н).Взаимодействияигроковпереднейлинии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	оценка физподгот. техники двигат. деят.
25.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений (С). Приеммячасверхудвумяруками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя рукамисподачивзонах6,1,5иперваяпередачавзоны3и2(Н). Взаимодействиеигроказоны3сигрокомзоны4 (Н).	спортзал	оценка физподгот. техники двигат. деят.
26.				практ.	2	Физическая подготовка. Техникаподачи,техниканижнегои верхнего приема.	спортзал	
27.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
28.				практ.	2	***Физическаяподготовка.***Передачасверхудвумяруками;передача наточность;передачасперемещениямивпарах;встречная передача,передачавтреугольнике(С).	спортзал	

						Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).		
29.				практ.	2	*Физическая подготовка.* Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н),Выборместадлявыполненияподачи(верхнейпрямой)(Н).	спортзал	
30.				практ.	2	Техникаатакующегоудара,техникаблокирования.	спортзал	
31.				практ.	2	Техникаподачи,техниканижнегоиверхнегоприема.	спортзал	
32.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Приеммяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передачавзоны3и2(С).Выборместадлявыполненияподачи (верхнейпрямой)(Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
33.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Приеммячасверхудвумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи взонах6,1,5и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игрокомзоны4(С).Взаимодействиепривторойпередаче:игрока зоны3сигрокомзоны2.и4,игроказоны2сигрокомзоны3(Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
34.				практ.	2	Физическая подготовка. Остановка прыжком (С). Сочетание способовперемещенийи стоек с техническими приемами (Н).	спортзал	физподг.
35.				практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействиепривторойпередаче:игроказоны3сигрокомзоны 2.и4,игроказоны2сигрокомзоны3(Н).	спортзал	
36.				практ.	2	Интегральнаяподготовка:системапереключений(С).	спортзал	оценка физподгот

37.				практ.	2	***Физическаяподготовка.***Прыжки(С).Сочетание способов перемещенийи стоек с техническими приемами (Н). Прием мяча сверхудвумяруками(С).Приеммячаснизудвумяруками;нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	техники двигат. деят
38.				практ.	2	Приеммячасверхудвумяруками (С). Прием мяча снизу двумя руками;нижняяпередачанаточность,приеммячаснизудвумя рукамисподачивзонах6,1,5ипервыйпередачавзоны3и2(С).	спортзал	оценка технич. действ.
39.				практ.	2	Интегральнаяподготовка:системапереключений(С).	спортзал	оценка физподгот технич. действ.
40.				практ.	2	Прыжки (С). Сочетаниеспособовперемещенийи стоек с техническими приемами (С). Передачасверху двумя руками из глубиныплощадкидлянападающего удара (С),	спортзал	
41.				практ.	2	Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействиепривторойпередаче:игроказоны3сигрокомзоны 2.и4,игроказоны2сигрокомзоны3(С).	спортзал	оценка технич. действ.
42.				практ.	2	***Физическаяподготовка.***Передачасверхудвумяруками;передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	оценка физподг. технич. действ.
43.				практ.	2	Двусторонниеигры.	спортзал	
44.				практ.	2	Физическаяподготовка.Контрольныеиспытания.	спортзал	
45.				практ.	2	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры) (С).	спортзал	
46.				практ.	2	Передачасверхудвумя руками у сетки, стоя спиной по направлению (Н). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (Н).	спортзал	оценка качествавыполн технич. приемов игры
47.				практ.	2	Выборместадлянападающегоудара(прямогосильнейшейрукойв зоны 4 и 2) (С). Прием нижних подач и первая передачавзону2, втораяпередачавзону 3 (С).	спортзал	

48.				практ.	2	Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (Н).	спортзал	
49.				практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике(С).Передачасверхудвумярукамиизглубины площадкидлянападающегоудара(С),	спортзал	
50.				практ.	2	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (Н). Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (С). Определение времени для отталкиванияприблокировании, своевременность выноса рук над сеткой (Н).	спортзал	
51.				практ.	2	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры) (С).	спортзал	
52.				практ.	2	Передача сверху двумярукамивпрыжке(вперед-вверх)(Н).	спортзал	оценка качества выполн. технич. приемов игры
53.				практ.	2	Приемнижнейиверхнейпрямойподачиперваяпередачав зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2,стоя лицом в сторону передачи (С). Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (С).	спортзал	
54.				практ.	2	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (Н). Определение времени для отталкиванияпри блокировании,своевременность выноса рук над сеткой (Н).	спортзал	
55.				практ.	2	Выборместапристраховкепартнера,принимающегомячот верхней подачи, обманной передачи (Н).	спортзал	
56.				практ.	2	Сочетание способов перемещений истоекс техническими приемами(С).Одиночноеблокированиепрямогонападающего ударапоходувзонах4,3,2 (С).	спортзал	

57.				практ.	2	Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (С). Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи (Н).	спортзал	
58.				практ.	2	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные итоварищескиеигры)(С).	спортзал	
59.				практ.	2	Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (С). Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи (С).	спортзал	
60.				практ.	2	Прием мяча сверху двумяруками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующимперекатомнабедроиспину(С).Втораяпередача(из зоны3)игроку,ккоторомупередающийобращенспиной(Н).	спортзал	
61.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Приеммяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). приеме мячаотпротивника«углом вперед» с применениемгрупповых действий (Н)	спортзал	
62.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (С). Вторая передача(из зоны 3)игроку, к которому передающий обращен спиной (С). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча (Н).	спортзал	оценка физподг. Качества выполн технич. приемов игры
63.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетаниеспособов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передачасверхудвумя рукамивпрыжке(вперед-вверх)(Н).Одиночноеблокирование прямогонападающегоударапоходувзонах4,3,2(С).Выбор	спортзал	

						способаприемамяча,посланного через сетку противником (сверху, снизу) (Н).		
64.				практ.	2	Интегральнаяподготовка:системапереключений(С).	спортзал	
65.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником(сверху, снизу) (Н). Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподг,качествавыполн технич. приемов игры
66.				практ.	2	Выборспособаприемамяча,посланногочерезсеткупротивником (сверху, снизу) (Н). ***Физическая подготовка.*** Приеммячасверху двумяруками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). приеме мячаот противника «углом вперед» с применениемгрупповых действий (С).	спортзал	
67.				практ.	2	***Физическаяподготовка.***Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающегоудара(С),	спортзал	
68.				практ.	2	Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину(Н). Расположениеигроковприприеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрокзоны3 оттянутинаходитсявзоне4,послеприемаигрокзоны4 идетна вторуюпередачувзону3,аигрокзоны3остаетсявзоне4 (Н).	спортзал	
69.				практ.	2	Сочетание способов перемещений истоекс техническими приемами(С).Одиночноеблокированиепрямогонападающего ударапоходувзонах4,3,2 (С).	спортзал	оценка физподг. качества выполн. технич. приемов игры
70.				практ.	2	Выбор места длянападающегоудара(прямогосильнейшейрукой в зоны 4 и 2) (С). Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (С). Выбор способа отбиваниямячачерезсетку:передачей сверхудвумяруками,кулаком(стоянаплощадкеиливпрыжке),	спортзал	

						снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (С). Вторая передача(из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной (С).		
71.				практ.	2	Контрольныеиспытания	спортзал	
72.					2	**Итоговоезанятие**	спортзал	

Приложение№3

Учебный план занятий учащихся третьего года обучения предусматривает общий объем в 216 часов, из которых 30 часовсоставляют занятия общей физической подготовки, 36 – специальной физической подготовки.93–техническойподготовки,52–тактическойподготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

Принятыеусловныеобозначения:«Н,«С»соответственноозначаютначалоосвоенияисовершенствованиедвигательногонавыка.

Календарныйграфикучебныхзанятийучащихсятретьегогодаобучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основноесодержаниезанятия (тема занятия)	Место про-ведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1				теорет.	2	**Вводное занятие.** Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
2				теорет.	2	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.	класс (спорт-зал	собесед., опрос
3				теорет.	2	Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований:круговой,свыбиванием,смешанный.Подготовкаместдля соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.	класс (спорт-зал	собесед., опрос
4				практ.	2	**Физическаяподготовка.**Стойкииперемещения.Прыжки,паденияна местеипослеперемещения(Н).Приеммячасверхудвумяруками: передачисрасстояния8–10мчерезсетку;снижнейподачи(Н).	спортзал	оценка физподгот.
5				практ.	2	Физическая подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (Н). Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (Н).	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двигдеят.
6				практ.	2	Физическая подготовка. Выбор места: длявыполнениявторойпередачи(у сетки и из глубины площадки) (Н),	спортзал	
7				практ.	2	Интегральнаяподготовка.Физическаяподготовка.Приеммячаснизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н).	спортзал	
8				практ.	2	Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданнуюзону площадки(Н).Выборместа:длявыполнениявторойпередачи(усеткии изглубиныплощадки)(С),	спортзал	

9				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н). Прием мяча снизу двумя руками нападающего удара (стоя на подставке) (Н).	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двигдеят
10				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроков передней линии привторойпередачеигроковзон4и2сигроком зоны3,игроказоны2,сигрокамизон3и4,игроковзон4и3сигроком зоны2(Н).	спортзал	
11				практ.	2	Физическая подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н). Прием мяча снизу двумя руками нападающего удара (стоя на подставке) (Н).	спортзал	
12				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н).	спортзал	оценка физподг. техники выполн технич приемов игры
13				практ.	2	Интегральнаяподготовка.Физическаяподготовка.Выборместа при приемеверхнейпрямойподачи (Н).	спортзал	
14				практ.	2	Физическаяподготовка. Вторая передача из зоны 3 игрокам зоны 2 и 4(чередование) (Н).	спортзал	
15				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Передачи сверху двумяруками:встенустоя,сидя,лежа,вовремяперемещений,сочетание этих действий сетки, стоя спиной в направлении передач (Н). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (Н).	спортзал	
16				практ.	2	Физическаяподготовка.Приеммячаснизудвумяруками:верхней прямойподачи(Н).Приеммячаснизудвумяруками:верхнейпрямой подачи (Н).	спортзал	
17				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроковзаднейлинииприприемемячаотподач,нападающихударов, обманныхдействий(страховкапартнера)(Н).	спортзал	
18				практ.	2	Физическаяподготовка.Сочетаниеперемещений,остановок,паденийи прыжков(Н).Взаимодействиеигроковзон6,5и1сигрокомзоны2(при	спортзал	оценка физподгот техники

						приеме подач для второй передачи, при приеме передач – для нападающего удара) (Н).		двигат. деят.
19				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8–10 м через сетку; с нижней подачи (С).	спортзал	
20				практ.	2	Физическаяподготовка.Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков(С).Прямойударпоходуиззон4,3,2(свысокихисреднихпо расстояниюпередач)(Н).	спортзал	
22				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н).	спортзал	
23				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	оценка физподгот техники выполн. игровых приемов
24				практ.	2	Интегральнаяподготовка.Физическаяподготовка.Выборместадля нападающегоударапрямогоболееслабойрукой,спереводом–более сильной (Н).	спортзал	
25				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетание этих действий сетки, стоя спиной в направлении передач (Н). Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубиныплощадки(Н).Приеммячаснизудвумяруками:верхнейпрямой подачи(С).	спортзал	
26				практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (С). Прямой удар по ходу из зон 4,3,2(свысокихисреднихпо расстоянию передач) (Н). Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера)(Н).	спортзал	
27				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С).	спортзал	

28				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н). Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н).	спортзал	
29				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (С). Выбор места для нападающегоударапрямогоболееслабойрукой,спереводом–более сильной (Н).	спортзал	
30				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
31				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (С). Передачи сверху двумя руками:встенустоя,сидя,лежа,вовремяперемещений,сочетаниеэтих действийсетки,стояспинойвнаправлениипередач (Н).	спортзал	
32				практ.	2	Физическаяподготовка.Расположениеигроковприприемеверхнихподач, при второй передаче через игроков зон 3 и 2 (Н).	спортзал	
33				практ.		Физическаяподготовка.Приеммячасверхудвумяруками:передачис расстояния8–10мчерезсетку;снижнейподачи(С).Приеммячаснизу двумяруками:верхнейпрямойподачи(С).	спортзал	
34				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
35				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Выбор места для нападающего удара прямого более слабой рукой, с переводом – более сильной (С).	спортзал	
36				практ.	2	Физическаяподготовка.Расположениеигроковприприемеверхнихподач, привторойпередачечерезигроковзон3и2 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники выполн. игровых
37				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н).	спортзал	

38				практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н).). Прием мяча снизу двумяруками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	приемов
39				практ.	2	Интегральнаяподготовка.Физическаяподготовка.Приеммячаснизу двумяруками:верхнейпрямойподачи(С).	спортзал	
40				практ.	2	Физическая подготовка. Вторая передача: из зоны 2 игрокамвзоны3и4 (чередование) (Н). Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (Н).	спортзал	
41				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач)(С).).Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	оценка физподгот техники ыполн. игровых приемов
42				практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (Н).	спортзал	
43				практ.	2	Интегральнаяподготовка.Физическаяподготовка.Расположениеигроков приприемеподачи,привторойпередачевыходящихигроковзоны2в зону3инападающегоударавзоны2и4(Н).	спортзал	
44				практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхнейпрямой подачи (С).	спортзал	оценка физподгот техники выполн. игровых приемов
45				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
46				практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (Н).	спортзал	
47				практ.	2	Интегральная подготовка.Физическаяподготовка.Расположениеигроков приприемеподачи,привторойпередачевыходящихигроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).	спортзал	оценка физподг, технич. действ.
48				практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку назаднююлинию(С).Приеммячаснизудвумяруками:верхнейпрямой подачи(С).	спортзал	

49				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
50				практ.	2	Интегральнаяподготовка.Физическаяподготовка.Расположениеигроков приприемеподачи,привторойпередачевыходящихигроковзоны2в зону3инападающегоударавзоны2и4(Н).	спортзал	оценка физподг
51				практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхнейпрямой подачи (С).	спортзал	
52				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
53				практ.	2	Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).	спортзал	оценка качества выполн технич. приемов игры
54				практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и среднихпорасстояниюпередач)(С).Приеммячаснизудвумяруками: верхнейпрямойподачи(С).	спортзал	
55				практ.	2	Физическая подготовка. Система игры со второй передачи через игрока передней линии (после приема верхних подач): вторая передача через игрока зоны 3 (Н).	спортзал	
56				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передачевыходящихигроковзоны2взону3инападающегоударавзоны 2 и 4 (С).	спортзал	
57				практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (С). Взаимодействие игроков зон 6, 5и1 с игроком зоны 3 (С).	спортзал	
58				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка.Взаимодействиеигроковзон6,5и1сигрокомзоны3(С).	спортзал	оценка качества

						Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (С).		выполн технич. приемов игры
59				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Взаимодействие игроков передней линии при второй передачеигроковзон4и2сигрокомзоны3,игроказоны2,сигроками зон3и4,игроковзон4и3сигрокомзоны2(С).	спортзал	
60				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2, с игроками зон 3 и 4, игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2(С).Расположениеигроков при приеме верхних подач, при второй передаче через игроков зон 3 и 2 (С).	спортзал	
61				практ.	2	Физическая подготовка. Система игры со второй передачи через игрока передней линии (после приема верхних подач): вторая передача через игроказоны2(Н).Взаимодействиеигроковзаднейлинииприприеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (С).	спортзал	
62				практ.	2	Физическая подготовка. Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Взаимодействие игроков заднейлинииприприемемячаотподач,нападающихударов,обманных действий(страховкапартнера)(С).	спортзал	
63				практ.	2	Физическая подготовка. Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низкихпередач(Н).Вторая передачаиззоны3 игрокам зоны 2 и 4 (чередование) (С). Выбор места при блокировании (Н).	спортзал	
64				практ.	2	Физическая подготовка. Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Выбор места при блокировании (Н).	спортзал	оценка физподг,

65				практ.	2	Интегральнаяподготовка.Физическаяподготовка.Инструкторскаяи судейская практика	спортзал	
66				практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). Втораяпередача:иззоны2игрокам в зоны 3 и 4 (чередование) (С). Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Выбор места при блокировании (С).	спортзал	оценка технич. приемов игры
67				практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних порасстояниюпередач)(С).Взаимодействиеигроковзон6,5и1 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи, при приеме передач – для нападающего удара) (Н).	спортзал	оценка физподг. качества выполн. технич. приемов игры
68				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи(С).Блокирование:одиночное:ударовиззон4,2,3подиагонали свысокихинизкихпередач(С).	спортзал	
69				практ.	2	Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданнуюзону площадки (С). Выбор местапри приеме верхней прямой подачи (С).	спортзал	
70				практ.	2	Физическаяподготовка.Верхняяпрямаяподачавзаданнуюзону площадки(С).Выборместапристраховкепартнера,принимающегомяч (послеподачи,нападающегоудара,блокирующих,нападающих)(Н).	спортзал	
71				практ.	2	Контрольныеиспытания	спортзал	
72					2	**Итоговоезанятие**	спортзал	

Календарныйпланвоспитательнойработы

№ п/п	Наименованиемероприятий	Вид документа	Сроки проведения	Ответственные
1.Духовно-нравственноевоспитание(реализацияЕКДНВ)				
1.1	Беседы, посвященные ДнюрожденияпророкаМухаммада (с.а.в.): беседы, посещение святых мест, зияртов, мовлид	Методическаяразработка, справка	Сентябрь	ПедагогДО
1.2	Беседанатему:«Шенмохк а,шенкъама дезар»	Методическаяразработка, справка	14 февраля	ПедагогДО
1.3	Участиевконкурсестенгазет,приуроченномк Международному женскому дню	Справка	03-06марта	ПедагогДО
2.Гражданско-патриотическоевоспитание				
2.1	Участиевконкурсерисунков«Безопасныйинтернет глазами детей»	Справка	15-18октября	ПедагогДО
2.2	Беседана тему«День памятижертв Холокоста»	Методическаяразработка, справка	27 января 2026 г.	ПедагогДО
3.Профилактикадетскогодорожно-транспортноготравматизма				
3.1	Викторина«Правилапассажиров.Вселимызнаем?», посвященнаяДнюпамятижертвдорожно-транспортных происшествий	Методическаяразработка, справка	18-20ноября	ПедагогДО
3.2.	Участиевконкурсерисунковнатему«Профилактикадетского дорожно-транспортного травматизма», противопожарнойбезопасности,правилповеденияна водах»	Справка	17-21декабря	ПедагогДО
3.3	Беседасобучающимися«Каквестисебянаводных объектахвзимний период».	Методическаяразработка, справка	23-28декабря	ПедагогДО
3.4	Информационный час «Ответственность за нарушение ПДД». *Административная, гражданская и уголовная ответственность*	Методическаяразработка, справка	22-24января	ПедагогДО

3.5.	Беседыпообъединениям«Каквестисебянаводных объектах в летний период»	Методическаяразработка, справка	26-31мая	ПедагогДО
4.Работапопрофилактикеправонарушенийибезнадзорности				
4.1	Профилактическаябеседа«Экстремизмитерроризм– угрозавсегочеловечества»	Методическаяразработка, справка	09-12октября	ПедагогДО
4.2	Беседыиоткрытыезанятия«Правонарушениясреди подростков»	Методическаяразработка, справка	11-14декабря	ПедагогДО
4.3	Беседапопрофилактикеиборьбесупотреблениемнаркотиков, пьянством, алкоголизмом и табакокурением	Методическаяразработка, справка	30-31января	ПедагогДО
5.Трудовоевоспитание				
5.1	«Чистота-залог здоровья» - экологический месячник по уборке территории организации, посадке кустарников, деревьев, цветов.	Справка	Апрель	ПедагогДО
6.Взаимодействиесродителями				
6.1	Родительскоесобрание«Началоучебногогода–начало нового этапа»	Протокол	до30сентября	ПедагогДО
6.2	Родительское собрание по итогам первого полугодия. Анонимное анкетирование «Удовлетворённость родителей дополнительнымобразованием»	Протокол, анкеты	до31января	ПедагогДО
6.3	Родительское собрание по итогам 2026-2027 учебного года. Организация отдыха и оздоровление детей в летний каникулярный период	Протокол	до31мая	ПедагогДО

Тесты

«Правила игры в волейбол»

1. Для**игрывволейболиспользуетсяплощадка….на….метров:**

а) 20 на 10 метров; **б) 18 на 9 метров;** в) 16 на 8 метров;г) 14 на 7 метров

2. Длямужчинволейбольнаясеткаимеетвысоту…..сантиметра

а) 245сантиметров;б)248сантиметров;**в)243сантиметра;**г)246сантиметров.

3. Дляженщинволейбольнаясеткаимеетвысоту……..

а)223сантиметра;б)236сантиметров;в)234сантиметра;**г)224сантиметра.**

4. Командавволейболесостоитиз….игроков. а)

14;б) 12;в)10;г) 11

5. Правилаигрывволейболпредусматривают…..заменводнойпартии

а) 9;б) 5;**в) 6;**г) 8

6. Наполевовремяигрывволейболодновременнонаходятся……..

а)9игроков;**б)6игроков;**в)5игроков;г)8 игроков

7. Приниматьподачувволейболеимеетправо……...

а)любойиграющий;б)только«либеро»;в)только№2,5,4;г)только№1,3,6..

8. Вволейболеигрокизаднейлинииатакуют……..

сзоны1,3, 6;б)сзоны2, 3,4;в)сзоны 2,3,5;**г) оттрехметровойотметки**

9. Волейбольнаяплощадкаусловноделитсяна ..... **деятельности**

а)8 зон;б) 4зоны;**в) 6зон;**г)5 зон

10. Официальныеправилаволейболаопределяютпобедителяпривыигрышев……. а)

трех партиях;б) четырёх партиях;в) в пяти партиях;г) в двух партиях

11. Подачавволейболепроизводитсявтечение……секундпослесвистка;

а) 5;б) 7;**в) 8**;г) 10

12. Всоставволейбольнойкомандыобычновходят…..человек

а)11;б) 12;в)10**;г)14**

13. Новейшиередакцииправилволейболапозволяютиметьвсоставе……..

а)одноголиберо;**б)двухлиберо;**в)трёхлиберо;г)четырёх либеро

14. Переходвволейболемеждуигрокамиделают……..

а)почасовойстрелке;б)противчасовойстрелки;в)подиагонали;г)почётныминечётнымзонам

15. Либероможет:

а)ставитьблоки;б)осуществлятьпереход;в)проводитьатаки;**г)приниматьподачу**

16. Вволейболе,каждойпартии,тренерможетпопросить .....**по30 секунд.**

а)1тайм-аут;**б)2тайм-аута;**в)3тайм-аута;г)4тайм-аута

17. Впятойпартии(тай-брейк)счетидетдо.....**с разницей в 2 очка**

а)20очков;б)16очков;**в)15очков;**г)20 очков

18. Вволейболевпартиисчетможетбыть……..

а) 24 **:** 25;б) 24 **:** 23;в) 28 **:** 29;**г) 30 : 32**

19. Антеннысчитаютсячастьюволейбольнойсеткии……..

а)ограничиваютпобокамплоскостьперехода;б)ограничиваютвысотуатаки;в)используютсядлякрасоты;г)используютсядляустановкивидеокамер

20. Международнаяфедерацияволейбола*(фр.FédérationInternationaledeVolleyball)***ФИВБ,FIVBсозданав**..... **году.**

а)1939г.;б)1940г.;в)1945г.;**г)1947 г.**

«Площадкадляигрывволейбол,ееустройство,разметка»

1. Какиеразмерыволейбольнойплощадкиуказаныправильно?
1)10х15; **2)18х9;** 3)12х24; 4)40х20.
2. Сколькоигроковизоднойкомандыучаствуютвигренаплощадке?
1)6; 2)8; 3)4; 4)12.
3. Докакогосчетаведетсяиграводнойпартии?
1) досчета25очков;
2) досчета15очков;
3) досчета17очков;
4) неограниченныйсчет.
4. Скакогоместанаплощадкепроизводитсяподача?
1) соспециальногоместазалицевойлинией;
2) слюбогоместазалицевойлинией;
3) слюбогоместана площадке;
4) сцентральнойлинииналощадке.
5. Скольковремениотводитсяигрокудляпроведенияподачипослесвисткасудьи?
1)3сек.; 2)6сек.**;** **3)8сек.;** 4)5сек.
6. Можнолиподаватьмячударомдвухрук?
1) можно;
2) нельзя;
3) можнотольковпрыжке;
4) нельзяподаватьвпрыжке.
7. Сколькокасаниймячаможетсовершитькомандаигроковприрозыгрышеодного
очка в партии?
1) 3касания;
2) 4касания;
3) 5касания;
4) неограниченноеколичествокасаний.
8. Чтотакое«блокирование»?
1) остановкаигрокасоперникасцельюпредупрежденияатакующихдействий;
2) ударпомячуподсеткой;
3) прикосновениеигрокаксеткевовремяигры;
4) действие,котороесостоитвпопыткеостановитьатакупротивоположнойкомандыпослетого,какееигрокнанесударпомячу.
9. Можноликасатьсямячомсеткивовремяигры?

1) можно;
2) нельзя;
3) нельзя,припроведенииподачи;
4) можноприпроведенииподачи
10. Когдамячсчитаетсявышедшимизигры?
1) мячкасаетсяантеннысетки;
2) мячкоснулсяземлииликакого-либопредмета;
3) мячкасаетсяигрокакомандысоперника;
4) мячкасаетсялинииразметкиплощадки
11. Чтоозначаетжестсудьи:судьяподнимаетвертикальнодвапальца?
1) засчитываетсядваочка;
2) предлагаетсяигрокусделатьвторуюподачу;
3) номеригрока;
4) двойноекасаниемячаоднимитемжеигроком.
12. Чтоозначаетжестсудьи:судьяскладываетрукикрест-накрест?
1) заменаигрока;
2) конецпартии;
3) конецигры;
4) продолжениеигры.
13. Сколькоочковперевесавсчетедолжнаиметьоднакомандадлятого, чтобы одержать победу в партии?
1) одноочко;
2) дваочка;
3) три очка;
4) четыреочка.
14. Разрешаетсяливигреподачамячасруки(безподбрасыванияМяча)?
1) да;
2) нет;
3) разрешаетсяприпереходеподачи;
4) запрещаетсятолькобезсвисткасудьи.
15. Можноликасатьсямячомсеткивовремявыполненияподачи?
1) можно;
2) нельзя;
3) можно,послесвисткасудьи;
4) нельзя,послесвисткасудьи.

16. Сколькоподачможетвыполнятьодинигроквпартии?
1) однуподачу;
2) двеподачи;
3) неограниченноеколичество;
4) покаподающийигрокилиегокомандане совершилиошибку.
17. Можнолииграть вовремярозыгрышамячавпартииногамиилидругимичастямитела?
1) можно;
2) нельзя;
3) можноиграть ногами;
4) нельзяиграть ногамивобороне.
18. Можноликасатьсясеткивовремяигры?
1) нельзя;
2) можно;
3) можно,нотолькововремязащитныхдействий;
4) можно,нотолькововремяатакующихдействий.
19. Можнолииграмзаднейзоныпосылатьмячнасторонупротивника?
1) можно;
2) нельзя;
3) можно,еслимячнаходитсянижеверхнегокраясетки;
4) нельзяприприемеподачисоперника.

«Историяразвитияволейболавмиреивроссии»

Вопрос 1

Гденачалразвиватьсяволейбол?

- в России
- в США
- в Германии
- в Швеции

Вопрос 2

Скакогогоданачалразвиватьсяволейбол?

- 1885 г.
- 1985 г.
- 1890 г.
- 1895 г.

Вопрос 3

Ктобылосновоположникомигрыволейбол?

- ДжеймсНейсмит
- УильямМорган
- УильямУэббЭллис

Вопрос 4

Вкакомгородеосновоположникигрыволейболпреподавал?

- Хопиок
- Холоик
- Холиок

Вопрос 5

Вкакомгодубылипринятыпервыеправилаволейбола?

- в 1900 г.
- в 1947 г.
- в 1895 г.
- в 1800 г.

Вопрос 6

Чтопроизошлов1900году?

- началипроводитьсячемпионатымираповолейболу
- были приняты первые правила волейбола
- былаоснованаМеждународнаяфедерацияволейбола

Вопрос 7

ВкакомгодубылаоснованаМеждународнаяфедерацияволейбола(ФИВБ)?

- в 1947 г.
- в 1900 г.
- в 1895 г.
- в 1935 г.

Вопрос 8

ВкакомгодуРоссийскиеспортсменыпринялиучастиевпервоймеждународнойвстречесоспортсменамиАфганистана?

- в 1900 г.
- в 1935 г.
- в 1947 г.
- в 1964 г.

Вопрос 9

Скакогогоданачалипроводитьсячемпионатымираповолейболусредимужскихкоманд?

- с 1947 г.
- с 1949 г.
- с 1952 г.
- с 1964 г.

Вопрос 10

Скакогогоданачалипроводитьсячемпионатымираповолейболусредиженскихкоманд?
Вариантыответов

- с 1947 г.
- с 1949 г.
- с 1952 г.
- с 1964 г.

Вопрос 11

Вкакомгодувпервыеволейболбылвключёнвпрограммуолимпийскихигр?

- в 1947 г.
- в 1949 г.
- в 1952 г.
- в 1964 г.

Вопрос 12

Какпереводитьсяназваниеигры«волейбол»наанглийском?

- «несущиймяч»
- «пролетающиймяч»
- «летящий мяч»

Вопрос 13

Чтоозначает"волей"- ...

- отбитьот пола
- отбитьналету
- сделатьподачу

Вопрос 14

Чтоозначает"бол"-...

- гол
- игра
- мяч

Вопрос 15

Расшифровка ФИВБ

- Международнаяфедерацияволейбола
- ФедерацияМеждународноговолейбола
- ВсероссийскаяМеждународнаяфедерацияволейбола