Управление образования администрации

Сергиево-Посадского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №28»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического совета  от « » августа 2024 г.  Протокол № 1 | УТВЕРЖДАЮ:    Директор МБОУ СОШ №28  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Дикун Е.И./  « » августа 2024 г. |

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**«**Волейбол**»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:

Хмара Татьяна Олеговна,

педагог

п. Богородское

2024 г.

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее Программа) реализуется в рамках ***физкультурно-спортивной направленности*** и предназначена для более содержательного изучения спортивной игры волейбол.

Программа по волейболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель внеурочной работы дополнительного образования по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

*Данная Программа основана на основных законодательных и нормативных актах Российской Федерации и Московской области:*

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями);
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
* Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», необходимые для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в связи со вступлением с 01.01.2023 в силу Федерального закона от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
* Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
* Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
* Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года N 1726-р. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Письма Министерства образования и науки РФ от 24.03.2016 г. № 01-06-695 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, включая разноуровневые программы (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
* Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

**Актуальность программы**

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

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

*Программа направлена на:*

* удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
* выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
* социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
* формирование общей культуры обучающихся;
* профилактику асоциального поведения.

**Педагогическая целесообразность**

***Целесообразность программы*** заключается в том, что занятия по Программе, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности новыми тактическими приёмами. А также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки, применение метода психо-регуляции на занятиях и соревнованиях сориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Цели и задачи программы**

***Цель:*** Главная цель программы – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи:**

*Обучающие:*

* Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* Формирование необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
* Ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
* Ознакомление с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
* Ознакомление с основными задачами физической культуры и спорта в России;
* Обучение технике и тактике игры в волейбол;
* Обучение правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

* Популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* Укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
* Развитие координации движений и основных физических качеств и способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
* Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;
* Совершенствование технико-тактического мастерства обучающихся.

*Воспитательные:*

* Воспитание личностных качеств обучающихся (самостоятельности, ответственности, дисциплинированности);
* Подготовка физически крепких, гармонически развитых физически и духовно детей;
* Воспитание волевого характера, командного духа занимающихся, приобщение к общечеловеческим ценностям;
* Воспитание коммуникабельности, чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
* Воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

О**тличительные особенности и новизна программы**

***Отличительные особенности*** настоящей программы прослеживаются по нескольким направлениям:

*Во-первых,* преподаватель зачисляет на базовый уровень всех желающих заниматься волейболом при отсутствии медицинских противопоказаний врача-педиатра. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности обучающихся;
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности обучающихся;
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу;
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности обучающихся.

*Во-вторых,* в программе предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

*В-третьих,* программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предлагает проведение занятий, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

*В-четвертых,* реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах, уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в интернете, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

*В-пятых,* данная программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

***Новизна программы*** заключается в освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Программное обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Так же использование в программе уровневой дифференциации, позволяет преподавателю работать с обучающимися разного уровня подготовки.

**Адрес программы**

Программа предназначена для обучающихся 13-15 лет.

Условия набора группы: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, без специального отбора.

Наполняемость группы: от 15 до 25 человек. Группа формируется по возрастному принципу с учетом психофизических особенностей детского организма. Количество групп 1

**Объём и срок освоения программы**

Срок реализации - 1 год обучения, 34 учебные недели.

**Режим занятий**

Занятия проводятся во второй половине дня, 2 раза в неделю по 1часу. Объем учебной нагрузки 68 часов в год.

**Формы организации образовательной деятельности**

*Форма обучения* - очная.

*В процессе занятий используются различные формы занятий:*

* Теоретические (лекции, доклады, экскурсии, презентации, видеоуроки, проекты, конкурсы спортивной направленности);
* Учебно-тренировочные, практические (тренировки, товарищеские встречи, турниры, восстановительные, самостоятельные);
* Игровые (эстафеты, подвижные и спортивные игры, игровые задания, участие в массовых спортивных мероприятиях);
* Контрольные (показательные выступления, соревнования школьные, районные, тестирование уровня физической подготовленности по ОФП и СФП, итоговая аттестация);

*Форма организации деятельности обучающихся:* индивидуальная, групповая, командная.

*Тип занятий:* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими, самостоятельными.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, поточный, фронтальный, игровой, информационный, метод круговой тренировки.

**Планируемые результаты освоения программы**

***Предметные:***

* знать о физической культуре и спорте в России, о влиянии физических упражнений на организм человека, о гигиене и гигиенических требованиях волейболиста;
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающегося;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения занятий;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр, соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся вариативных условиях.

# *Метапредметные:*

* планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определять общую цель и пути её достижения;
* распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
* формировать видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, воспитывать хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

***Личностные:***

* испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, уважительно относиться к культуре других народов;
* освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
* сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, товарищеские встречи, турниры и школьные соревнования;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки**

***Знать:***

* влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* основы методики обучения и тренировки по волейболу;
* правила игры;
* технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
* методику судейства учебно-тренировочных игр.

***Уметь:***

* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
* выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
* осуществлять судейство соревнований по волейболу;
* работать с книгой спортивной направленности;
* самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

**Ожидаемый результат**

По окончании обучения, обучающиеся приобретут опыт осуществления социально значимых действий. Будут владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, приобретут первичные навыки судейства.

*Ожидаемые результаты:* по окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

* Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе.
* Призовые места на соревнованиях районного уровня.
* Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
* Устойчивое овладение умениями и навыками игры.
* Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы.
* Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.
* Умение контролировать психическое состояние.

**Формы аттестации и контроля освоения обучающимися содержания**

В течение всего учебного года ведется наблюдение за изменениями уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся, за освоением технических приемов волейбола, а также за тактическим ростом мастерства. В течение года обучающиеся участвуют в товарищеских играх, а также в школьных и муниципальных соревнованиях по волейболу, где демонстрируют свои способности и навыки, приобретенные в течение учебного года.

*Формы контроля освоения обучающимися содержания*

Для оценки уровня усвоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы 4 раза в год проводится диагностика уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения и нормативы. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

*Сроки проведения промежуточной аттестации:*

* в начале учебного года - входное тестирование (сентябрь);
* после окончания первого триместра обучения – промежуточное тестирование (ноябрь);
* после окончания второго триместра – промежуточное тестирование (февраль);
* в конце учебного года – итоговое тестирование (июнь).

*Основными принципами* оценки индивидуальных образовательных достижений обучающихся являются:

* единая процедура и технология оценивания;
* достоверность используемых данных;
* соблюдение морально-этических норм при сборе и оценивании предоставляемой информации.

В практической деятельности контроль за технической подготовленностью осуществляется на основании визуального наблюдения, прежде всего по показателям эффективности и освоения техники.

Контрольные нормативы по основам технической и физической подготовки, ОФП и СФП (см. Приложение №1 и №2)

**Материально-техническое обеспечение**

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

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению обучающихся, основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

* Наличие игрового зала.
* Наличие раздевалок.
* Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения образовательной программы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического  обеспечения | кол-во |
| 1 | Спортивный зал 30х15 | 1 |
| 2 | Спортивный зал 24х12 | 1 |
| 3 | Волейбольная площадка | 2 |
| 4 | Раздевалки для занимающихся | 4 |
| 5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |
| 6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |
| 7 | Ноутбук | 1 |
| 8 | Шведская стенка | Г |
| 9 | Гимнастическая скамейка | 6 |
| 10 | Мячи набивные | Г |
| 11 | Палка гимнастическая | К |
| 12 | Мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные | К |
| 13 | Скакалки | К |
| 14 | Табло перекидное | 4 |
| 15 | Стойки волейбольные (универсальные) | Д |
| 16 | Сетка волейбольная | 5 |
| 17 | Накидки игровые | Г |
| 18 | Конусы | Г |
| 19 | Аптечка | Д |
| 20 | Секундомер | 4 |
| 21 | Насос ручной для накачивания мячей | 2 |

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстративный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

**Кадровое обеспечение**

Программа реализуется учителями физической культуры, имеющими соответствие занимаемой должности, первую и высшую квалификационную категорию, с высшим или средне-специальным педагогическим образованием, прошедшим медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности, владеющие теоретическими и практическими навыками игры в волейбол.

1. **Учебный план**

***Цели:***

1. Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

2. Совершенствовать технико-тактическую и физическую подготовку. Формировать соревновательные навыки.

3. Приобрести навыки в организации судейства и проведения соревнований по волейболу.

***Задачи:***

*Обучающие:*

* Знать правила поведения и ТБ в спортивном зале и на волейбольной площадке.
* Совершенствовать технику перемещений и стоек, приему и передаче мяча.
* Совершенствовать уровень физической и специальной подготовленности.
* Обучать техническим и тактическим действиям в волейболе.
* Обучать технике нижней и боковой подачи с полной площадки.
* Обучать тактическим действиям, приучать к соревновательной обстановке.
* Готовить к выполнению нормативов по ОФП и СФП.
* Формировать навыки судейства соревнований.

*Развивающие:*

* Развивать разностороннюю физическую подготовленность.
* Развивать физические качества с учетом специфики волейбола.
* Развивать специальные физические способности;
* Развивать способности управлять своими эмоциями, чувство коллективизма, товарищества, взаимопомощи.
* Развивать тактическое мышление, память, воображение.
* Развивать волевые качества.

*Воспитательные:*

* Воспитание высоконравственной личности.
* Воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту, в частности к занятиям волейболом.
* Воспитывать силу воли, целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели, умение анализировать свою деятельность.

*Оздоровительные:*

* Формировать навыки здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье.
* Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
* Укреплять опорно-двигательный аппарат.
* Вести здоровый образ жизни.
* Продолжать развитие двигательной активности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | В процессе тренировки | | | Беседы, лекции, опрос |
| 2. | Общая физическая  подготовка | 15 | 4 | 11 | Наблюдение, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 15 | 4 | 11 | Наблюдение, тестирование |
| 4. | Техническая и тактическая  подготовка | 28 | 6 | 22 | Наблюдение, тестирование |
| 5. | Психологическая подготовка | 3 | 2 | 1 | Беседа,  тренинг |
| 6. | Восстановительные мероприятия. Врачебный контроль, самоконтроль | 2 | 1 | 1 | мониторинг |
| 7. | Контрольные нормативы | **5** | 1 | 4 | Входное тестирование, аттестация промежуточная, итоговая |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | В процессе тренировки | | | Опрос, беседа, презентации |
| 9. | Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану | | | Участие в соревнованиях |
|  | **Всего часов:** | **68** | 18 | 50 |  |

**Схема**

**индивидуального образовательного маршрута**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Модули** | **Кол-во часов** | | **Разделы, темы модуля** |
| **теория** | **практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | В процессе тренировки | | История и пути развития волейбола. Главные турниры в международном календаре.  Выдающиеся зарубежные и отечественные спортсмены.  Значение двигательной активности в укреплении здоровья.  Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.  Значение занятий в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами спортивных игр. |
| 2. | ОФП (общая физическая подготовка) | 4 | 11 | Техника безопасности, личная гигиена и гигиенические требования.  Понятие ОФП и ее функции.  Методы и средства ОФП.  Классификация приемов и действий в спортивных играх. |
| ОРУ для развития различных групп мышц. |
| ОРУ направленные на развитие физических качеств. Упражнения на тренажерах. |
| Тренировочные игры: футбол, баскетбол, тэг-регби, лапта. |
| 3. | СФП (специальная физическая подготовка) | 4 | 11 | Понятие СФП.  Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Предупреждение травматизма, доврачебная помощь пострадавшим. |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |
| Упражнения для развития ловкости и координации движений. |
| Упражнения для развития быстроты. |
| Упражнения для развития силы. |
| Упражнения для развития гибкости. |
| Акробатические упражнения. |
| 4. | ТТП (технико-тактическая подготовка) | 6 | 22 | Знание технической подготовки в волейболе.  Характеристика техники сильнейших волейболистов.  Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.  Права и обязанности игроков.  Роль капитана команды, его права и обязанности. |
| Стойки и передвижения игроков. |
| Приемы и передачи мяча. Тактика приема подач. |
| Нижняя, боковая подачи. Верхняя подача. |
| Прямой нападающий удар. Тактика нападающих ударов. |
| Групповые и командные действия в нападении. |
| Защитные действия (блок, страховка). |
| Групповые действия при приеме нападающих ударов. |
| 5. | Психологическая подготовка | 2 | 1 | Способы регуляции психологического состояния. Признаки утомления.  Упражнения на релаксацию. |
| 6. | Восстановительные мероприятия. Врачебный контроль, самоконтроль | 1 | 1 | Значение занятий волейболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.  Гигиена тренировочного процесса. |
| Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. |
| 7. | Контрольные нормативы | 1 | 4 | Содержание и методика контрольных испытаний. |
| Входное тестирование (сентябрь). Промежуточное тестирование (ноябрь, февраль). Итоговое тестирование (июнь). |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | В процессе тренировки | | Судейская терминология. Счет. Протокол.  Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Судейство. |
| 9. | Соревнования | Согласно календарному плану | | Участие в школьных и районных турнирах, соревнованиях, конкурсах. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Модули** | **Количество часов** | | **Разделы. Темы модуля** | **результат** |
| **теория** | **практика** |
| 1.1 | Теоретическая подготовка | В процессе тренировки | | История и пути развития волейбола. Главные турниры в международном календаре.  Выдающиеся зарубежные и отечественные спортсмены.  Значение двигательной активности в укреплении здоровья.  Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.  Значение занятий в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами спортивных игр. | Презентация, видеоуроки, проекты, опрос |
| 2.2 | ОФП (общая физическая подготовка) | 4 | 11 | Техника безопасности, личная гигиена и гигиенические требования.  Понятие ОФП и ее функции.  Методы и средства ОФП.  Классификация приемов и действий в спортивных играх. | Презентация, видеоуроки, опрос |
| ОРУ для развития различных групп мышц. | Тренировка, мониторинг |
| ОРУ направленные на развитие физических качеств. Упражнения на тренажерах. |
| Тренировочные игры: футбол, баскетбол, тэг-регби, лапта. | Игровые задания, игра |
| 3.3 | СФП (специальная физическая подготовка) | 4 | 11 | Понятие СФП.  Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Предупреждение травматизма, доврачебная помощь пострадавшим. | Презентации, опрос |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | Тренировка, мониторинг |
| Упражнения для развития ловкости и координации движений. |
| Упражнения для развития быстроты. |
| Упражнения для развития силы. |
| Упражнения для развития гибкости. |
| Акробатические упражнения. |
| 4.4 | ТТП (техническая и тактическая подготовка) | 6 | 22 | Знание технической подготовки в волейболе.  Характеристика техники сильнейших волейболистов.  Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.  Права и обязанности игроков.  Роль капитана команды, его права и обязанности. | Презентации, просмотр видеоуроков, опрос |
| Стойки и передвижения игроков. | Учебно-тренировочные задания,  мониторинг |
| Приемы и передачи мяча. Тактика приема подач. |
| Нижняя, боковая подачи. Верхняя подача. |
| Прямой нападающий удар. Тактика нападающих ударов. |
| Групповые и командные действия в нападении. |
| Защитные действия (блок, страховка). |
| Групповые действия при приеме нападающих ударов. |
| 5.5 | Психологическая подготовка | 2 | 1 | Способы регуляции психологического состояния. Признаки утомления.  Упражнения на релаксацию. | Анкетирование, опрос |
| 6.6 | Восстановительные мероприятия. Врачебный контроль, самоконтроль | 1 | 1 | Значение занятий волейболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.  Гигиена тренировочного процесса. | Презентация, опрос |
| Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. | Самостоятельные занятия |
| 7.7 | Контрольные нормативы | 1 | 4 | Содержание и методика контрольных испытаний. | Презентация |
| Входное тестирование (сентябрь). Промежуточное тестирование (ноябрь, февраль). Итоговое тестирование (июнь). | Тестирование, мониторинг |
| Участие в школьных и районных турнирах, соревнованиях, конкурсах. | Соревновательная практика, |
| 8.8 | Инструкторская и судейская практика | В процессе тренировки | | Судейская терминология. Счет. Протокол.  Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Судейство. | Наблюдение, контроль |
| 9.9 | Соревнования | Согласно календарю | | Участие в школьных и районных турнирах, соревнованиях, конкурсах. | Участие |

1. **Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка *(в процессе занятий)***

*Темы:* История и пути развития волейбола. Терминология в волейболе. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные спортсмены. Значение двигательной активности в укреплении здоровья. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Значение занятий в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами спортивных игр.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка - *(15ч.)***

*Теория:* Техника безопасности, личная гигиена и гигиенические требования. Понятие ОФП и ее функции. Методы и средства ОФП. Классификация приемов и действий в спортивных играх.

*Практика:* ОРУ для развития различных групп мышц. ОРУ направленные на развитие физических качеств. Упражнения на тренажерах. Тренировочные игры: футбол, баскетбол, тэг-регби, лапта.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка – *(15ч.)***

*Теория:* Понятие СФП. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Организация и планирование занятий по развитию физических качеств. Предупреждение травматизма, доврачебная помощь пострадавшим.

*Практика:* Упражнения на развитие: скоростно-силовых качеств, ловкости и координации движений, быстроты, силы, гибкости. Акробатические упражнения.

**Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка *– (28ч.)***

*Теория:* Знание технической подготовки волейболиста. Характеристика техники сильнейших волейболистов. Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практика:* Стойки и передвижения игроков. Приемы и передачи мяча. Тактика приема подач. Нижняя, боковая подачи. Верхняя подача. Прямой нападающий удар. Тактика нападающих ударов. Групповые и командные действия в нападении. Защитные действия (блок, страховка). Групповые действия при приеме нападающих ударов.

**Раздел 5. Психологическая подготовка – *(3ч.)***

*Теория:* Способы регуляции психологического состояния. Признаки утомления.

*Практика:* Упражнения на релаксацию.

**Раздел 6. Восстановительные мероприятия. Врачебный контроль, самоконтроль *– (2ч.)***

*Теория:* Значение занятий волейболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Гигиена тренировочного процесса.

*Практика:* Врачебные контроль (мониторинг). Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

**Раздел 7. Контрольные нормативы, соревнования – *(5ч.)***

*Теория:* Содержание и методика контрольных испытаний.

*Практика:* Входное тестирование (сентябрь). Промежуточное тестирование (ноябрь, февраль). Итоговое тестирование (июнь).

**Раздел 8. Инструкторская и судейская практика *(в процессе занятий)***

*Теория:* Судейская терминология. Счет. Протокол. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

*Практика:* Судейство соревнований.

**Раздел 9. Соревнования (согласно календарю)**

*Практика:* Участие в школьных и районных турнирах, соревнованиях, конкурсах.

**Психологическая подготовка**

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание преподавателем характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого обучающегося и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения действий игроков.

*Современный волейбол* характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого- педагогические приемы:

* разъяснение и убеждение;
* внушение;
* отвлечение внимания.

*Приемы саморегуляции:*

* самоприказ;
* самовнушение;
* отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

*Методы психологической подготовки*: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий.

**Воспитательная работа**

*Воспитание* – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

*Функции преподавателя* при построении воспитательной работы в коллективе:

* организация разнообразной деятельности в группе;
* забота о развитии каждого обучающегося;
* помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества преподавателя с родителями включает три основных направления:

* психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
* вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
* участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания.

*Воспитательные средства:*

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

**Информационно-методические условия:**

*Дидактические материалы:*

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

**Требования техники безопасности**

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

1. **Список литературы**
2. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 53 стр.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010. – 143 стр.
4. Колоницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2017 - 216 стр.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. /Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьев - М.: Сов. спорт, 2005. – 268 стр.
6. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 368 стр.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 стр.
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. /Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 стр.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. /Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. - 686 стр.
10. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 стр.
11. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011. - 376 стр.
12. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. / Ю.Д. Железняк, Ш В. Мулятьев, Я.С. Вайнбаум, – Омск, 2009. - 896 стр.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012. - 263 стр.
14. Клещёв Ю.Н Юный волейболист. / Ю.Н Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 стр.
15. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 132 стр.
16. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев / Методич. мат-лы. – М., 2009. - 63 стр.
17. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т В. Аюрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008. - 98 стр.
18. В.К. Мармор Специальные упражнения волейболиста. / Мармор В.К. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005. - 376 стр.
19. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В. В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007. – 493 стр.
20. Основы волейбола / О. Чехов Москва. «ФиС» 2009г. – 349 стр.
21. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 стр.

**Приложение №1**

**Контрольные нормативы по ОФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольное упражнение (тест) | Лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Бег 30 м, с | 13  14  15 | 5,9  5,8  5,5 | 5,6-5,2  5,5-5,1  5,3–4,9 | 4,8  4,7  4,5 | 6,2  6,1 6,0 | 6,0-5,4  5,9–5,4 5,8–5,3 | 5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Челночный бег 3×10 м, с | 13  14  15 | 9,3 9,0 8,6 | 9,0-8,6  8,7–8,3 8,4–8,0 | 8,3  8,0  7,7 | 10,0  9,9  9,7 | 9,5-9,0  9,4–9,0 9,3–8,8 | 8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 13  14  15 | 150  160  175 | 170-190  180-195  190-205 | 205  210  220 | 140 145 155 | 160-180 160-180  165–185 | 200  200  205 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 13  14  15 | 1000  1050  1100 | 1150  2000–1300 1250–1350 | 1400  1450  1500 | 800  850  900 | 950  1000–1150 1050–1200 | 1200  1250  1300 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 13  14  15 | 2 3 4 | 5-7  7-9 8-10 | 9  11  12 | 6  7 7 | 10-12  12-14 12-14 | 18  20 20 |
| 6 | Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине, кол-во раз | 13  14  15 | 1 2 3 | 5-6  6-7  7-8 | 8  9  10 | 5 5  5 | 12-15  13-15  12-13 | 19  17  16 |

**Приложение №2**

**Контрольные нормативы по СФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| **I. Передача**  **мяча** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 13  14  15 | 9  12  15 | 6  9  12 | 4  5  6 | 2  3  4 | 7  9  11 | 5  7  9 | 3  4  5 | 2  3  4 |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 13  14  15 | 5  7  9 | 4  6  8 | 2  3  4 | 1  2  3 | 4  5  6 | 3  4  5 | 2  3  4 | 1  2  3 |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 13  14  15 | 6  8  9 | 5  7  8 | 3  4  5 | 2  3  4 | 5  6  7 | 4  5  6 | 3  4  5 | 2  3  4 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13  14  15 | 4  6  6 | 3  5  5 | 2  3  3 | 1  2  2 | 3  5  5 | 2  4  4 | 1  2  3 | 0  1  2 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13  14  15 | 5  6  7 | 4  5  6 | 3  3  4 | 2  2  3 | 4  5  6 | 3  4  5 | 2  3  4 | 1  2  3 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 13  14  15 | -  3  4 | -  2  3 | -  1  2 | -  1  1 | -  2  3 | -  1  2 | -  1  1 | -  0  1 |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13  14  15 | -  3  4 | -  3  3 | -  2  3 | -  1  1 | -  3  4 | -  2  3 | -  1  2 | -  0  1 |
| **II. Подача мяча** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13  14 | 8  9 | 6  8 | 3  4 | 1  2 | 5  7 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13  14 | 8  9 | 5  6 | 3  4 | 1  2 | 6  8 | 3  5 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13  14 | 8  9 | 5  7 | 3  5 | 2  3 | 6  7 | 4  5 | 3  4 | 2  2 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13  14  15 | 5  6  6 | 4  5  5 | 2  3  3 | 1  2  2 | 4  5  5 | 3  4  4 | 2  2  2 | 1  1  1 |
| 5. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Приложение №3**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименования разделов и тем** | **Плановые сроки прохождения** | **Скорректированные сроки прохождения** |
| 1 | История и пути развития волейбола. Техника безопасности. Входное тестирование. | 02.09 |  |
| 2 | Правила игры и методика судейства. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Учебная игра. | 04.09 |  |
| 3 | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Учебная игра. | 09.09 |  |
| 4 | Главные турниры в международном календаре. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра. | 11.09 |  |
| 5 | Выдающиеся зарубежные и отечественные спортсмены. Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Учебная игра. | 16.09 |  |
| 6 | Значение двигательной активности в укреплении здоровья. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 18.09 |  |
| 7 | Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра. | 23.09 |  |
| 8 | Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед). | 26.09 |  |
| 9 | Понятие ОФП и ее функции. ОРУ для развития различных групп мышц. Эстафеты с элементами волейбола. | 30.09 |  |
| 10 | Значение занятий в формировании здорового образа жизни и профилактика вредных привычек. Учебная игра с заданиями. | 02.10 |  |
| 11 | Личная гигиена и гигиенические требования. Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра. |  |  |
| 12 | Методы и средства ОФП. ОРУ направленные на развитие быстроты и ловкости. Учебная игра. |  |  |
| 13 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Учебная игра |  |  |
| 14 | Передача снизу двумя руками над собой, в парах. ОРУ направленные на развитие силы. Упражнения с набивными мячами. |  |  |
| 15 | Классификация приемов и действий в спортивных играх. ОРУ направленные на развитие ловкости. Эстафеты. |  |  |
| 16 | Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений. Игра в баскетбол. |  |  |
| 17 | ОРУ направленные на развитие выносливости. Передачи мяча сверху в прыжке. Передача мяча над собой. Учебная игра. |  |  |
| 18 | Упражнения на тренажерах. Прием мяча снизу. Нижняя боковая подача. Игра Тэг-регби. |  |  |
| 19 | Понятие СФП. Передачи мяча в парах после перемещения. Обучение техники верхней прямой подачи. |  |  |
| 20 | Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Промежуточное тестирование. |  |  |
| 21 | Передачи мяча во встречных колоннах. Совершенствование техники верхней прямой подачи. |  |  |
| 22 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Упражнения для развития ловкости и координации движений. Игра Лапта. |  |  |
| 23 | Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра. |  |  |
| 24 | Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу, передача в зону 3. Учебная игра. |  |  |
| 25 | Контроль техники нижней подачи на точность попадания по зонам. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и 3,4. |  |  |
| 26 | Предупреждение травматизма, доврачебная помощь пострадавшим. Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с элементами волейбола. |  |  |
| 27 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра с заданиями. |  |  |
| 28 | Прием мяча с подачи. Передача из зоны 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра. |  |  |
| 29. | Упражнения для развития силы и гибкости. Круговая тренировка. Игра Мини-футбол. |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. |  |  |
| 31 | Контроль техники выполнения верней прямой подачи. Обучение технике прямого нападающего удара. Учебная игра. |  |  |
| 32 | Знание технической подготовки в волейболе. Стойки и перемещения игрока. Учебная игра. |  |  |
| 33 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. |  |  |
| 34 | Характеристика техники сильнейших волейболистов.  Совершенствование техники нападающего удара. |  |  |
| 35 | Права и обязанности игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. |  |  |
| 36 | Роль капитана команды, его права и обязанности. Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. |  |  |
| 37 | Прием и передачи мяча. Тактика приема подач. Учебная игра. |  |  |
| 38 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. |  |  |
| 39 | ТБ и правила взаимодействия во время игровой практики.  Игровые задания с элементами волейбола. |  |  |
| 40 | Прием мяча с подачи, передача в зону 3. Вторая передача в зоны 2, 4. Учебная игра. |  |  |
| 41 | Содержание и методика контрольных испытаний. Промежуточное тестирование. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 42 | Прямой нападающий удар. Тактика нападающих ударов. Учебная игра. |  |  |
| 43 | Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Учебная игра. |  |  |
| 44 | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра. |  |  |
| 45 | Контроль выполнения подач в определенную зону. Взаимодействие игроков задней линии в приеме мяча. |  |  |
| 46 | Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра. |  |  |
| 47 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Учебная игра с заданиями. |  |  |
| 48 | Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подачи. Учебная игра. |  |  |
| 49 | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Обучение одиночному блокированию. |  |  |
| 50 | Одиночное блокирование. Страховка. Учебная игра. |  |  |
| 51 | Обманный удар. Одиночный блок. Взаимодействие защитников между собой. Учебная игра. |  |  |
| 52 | Система игры в защите «углом вперед». Стойки и перемещения игроков. Учебная игра. |  |  |
| 53 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Учебная игра. |  |  |
| 54 | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |  |  |
| 55 | Обучение групповому блокированию. Защитные действия (блок, страховка). Учебная игра. |  |  |
| 56 | Групповое блокирование. Нападение через зоны 2, 4.  Учебная игра. |  |  |
| 57 | Верхняя прямая подача. Совершенствование техники группового блокирования. Учебная игра. |  |  |
| 58 | Групповые и командные действия - взаимодействия защитников со страхующими. Учебная игра с заданиями. |  |  |
| 59 | Групповые и командные действия - взаимодействия защитников с блокирующими. Учебная игра. |  |  |
| 60 | Способы регуляции психологического состояния. Соревновательная деятельность в волейболе. |  |  |
| 61 | Совершенствование психомоторных способностей. Упражнения на быстроту и точность реакций. |  |  |
| 62 | Позиционное нападение с изменением позиций игрока. Признаки утомления. Учебная игра. |  |  |
| 63 | Значение занятий волейболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.  Упражнения на релаксацию. |  |  |
| 64 | Гигиена тренировочного процесса. Круговая тренировка на развитие физических качеств. Подвижные игры. |  |  |
| 65 | Правила игры. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 66 | Судейская терминология и жестикуляция судей. Правила организации соревнований. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 67 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Итоговое тестирование. |  |  |
| 68 | Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Правила игры. Судейство. Соревнования по волейболу. |  |  |