

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр «Поиск» (МАУ ДО «Центр «Поиск»)

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДЕНА
Директором МАУ ДО
«Центр «Поиск»
В.П.Рокин
Приказ от № 88-О
«31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст детей: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Толстов Иван Васильевич,
педагог дополнительного образования.

с. Саранпауль 2022 г.

Пояснительная записка.

Физкультуре и спорту придается большое общественно - воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно - двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у детей умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и

методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила игры;
- сведения об истории волейбола;
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ.

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75), Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.20г. №533 (изменения внесенные в Порядок). Концепция развития дополнительного образования детей по 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р
Условия реализации	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" (54 стр.) (действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.).
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75), Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, - Устав МАУ ДО «Центр «Поиск».
---------------------------------------	---

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень освоения программы: базовый, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы:

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. **Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у детей в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности данной программы:

- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 1 года.

Возраст и категория детей, участвующих в реализации данной программы:

Программа разработана для учащихся 13 - 17 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей), не имеющих медицинских противопоказаний. Также необходимо учитывать психолого-педагогические и возрастные особенности детей, занятия проводятся группой, коллективно. По разновозрастным группам

по принципу: от простого к сложному.

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	7.09.2022	5.05.2023	31	124	2 раза в неделю

Срок продолжительности реализации программы и режим занятий:

- 1 год обучения;
- 124 часа;
- 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель программы - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Личностные:

- формирование эмоционального, осознанного отношения, потребности, интереса к спортивной - массовой деятельности, формирование нравственности у воспитанников.

- воспитать чувство и понимание своей сопричастности окружающему миру;

- воспитывать коммуникативные качества;

- стимулировать активность и самостоятельность детей.

Мотивационные:

- создание комфортной обстановки на занятиях и мероприятиях, создание условий для атмосферы доброжелательности и сотрудничества в коллективе объединения, способствовать активной деятельности воспитанников.

Условия реализации программы:

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая;
- программа деятельности спортивной секции, тематического планирования секции спортивных игр: «Волейбол».

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».

- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей общеразвивающей программой.

Планируемые результаты:

По окончании первого года обучения, учащийся должен знать:

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- знать общие основы волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;
- Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего приема мяча;
- Освоить технику нижнего приема мяча;
- Освоить технику подачи мяча снизу;
- Уметь играть по правилам;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.
- Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;

Развитие следующих качеств:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Учебно- тематический план на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение (начальная диагностика)	2	1	1	Опрос
2.	Общефизическая подготовка	36	4	32	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
3.	Техническая подготовка	30	-	30	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях,

					проверка физической готовности
4.	Тактическая подготовка	24	-	24	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
5.	Игровая подготовка. Контрольные игры	32	-	32	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
Всего часов:		124			

Содержание программы.

1 раздел. Введение (начальная диагностика)

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.

Правила разминки.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол.

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Практика: Разминка (общеразвивающие упражнения)

2 раздел. Общефизическая подготовка. (развитие двигательных качеств)

Теория: Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Практика: Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.
Метания.
Акробатические упражнения.

3 раздел. Техническая подготовка

Практика:

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Техника выполнения приемов:

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.

- Техника выполнения подачи:

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней

боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

4 Раздел. Тактическая подготовка.

Практика:

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям:

- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах;
- Упражнения на расслабления и растяжения;
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

5 Раздел. Игровая подготовка. Контрольные игры.

Практика:

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола;
- Итоговые контрольные игры

14.Оценочные материалы.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

- Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.
- Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.
- В конце учебного года все дети сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.
- Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы аттестации: открытые уроки, эстафеты, соревнования;

Оценочный материал: тесты, зачеты, участие в соревнованиях, эстафеты, президентские состязания;

Форма обучения: очная, групповая.

Виды занятий: тренировки, спортивные эстафеты, спортивные игры, соревнования.

Форма проведения занятий:

групповая;

- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Методические условия:

Программы деятельности спортивной секции;

Тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Спортивная секция «Волейбол».

Диагностика воспитанников на начало, промежуточного и итогового учебного года 2022- 2023 года.

(оценивается по десятибалльной системе)

Более 50 баллов – высокий уровень, ребенок владеет общефизической и

специальной подготовкой, в которую так же входят выносливость, силовые способности, гибкость. Владеет знаниями о здоровом образе жизни и умеет легко понимать правила и суть спортивных игр и играть в них.

26-49 баллов – средний уровень, ребенок владеет общефизической или специальной подготовкой при этом есть недочеты, с которыми надо работать.

Менее 25 баллов – низкий уровень, ребенок не полностью владеет общефизической и специальной подготовкой. Не умеет играть в спортивные игры. Не знает правила здорового образа жизни.

№	Фамилия, Имя учащегося	Выносливость	Силовые способности	Гибкость	Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Техника на лыжах	Знания	и	Уровень
								О	Ж	
Итого:										
Средний:										
Низкий:										

Календарно-тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год.

Дата	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 раздел. Введение (начальная диагностика).				
7.09	Введение (начальная диагностика) Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	2	1	1
2 раздел. Общефизическая подготовка.				
9.09	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	1	1
14.09	ОФП. Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	-	2
16.09	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	2	1	1
21.09	ОФП. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	-	2
23.09	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	2	-	2
28.09	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя	2	1	1

	руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.			
30.09.	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	2	-	2
5.10.	ОФП. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	2	-	2
7.10.	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	-	2
12.10.	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2	-	2
14.10.	ОФП. Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	2	-	2
19.10.	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.	2	-	2
21.10.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП.	2	-	2
26.10.	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены.	2	-	2
28.10.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	2	-	2
2.11.	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	2	-	2
9.11.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	2	-	2
16.11.	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.	2	-	2
3 раздел. Техническая подготовка				
23.11.	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2	-	2
25.11.	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра	2	-	2
30.11.	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.	2	-	2
2.12.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2	-	2
7.12.	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра	2	-	2
9.12.	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	2	-	2
14.12.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	-	2
16.12.	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	2	-	2
21.12.	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование.	2	-	2
23.12.	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	2	-	2
28.12.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра	2	-	2
30.12.	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра	2	-	2
11.01.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра	2	-	2
18.01.	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	2	-	2
20.01.	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование	2	-	2

	прямого нападающего удара. Развитие прыгучести			
4раздел. Тактическая подготовка				
25.01.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно - тренировочная игра	2	-	2
27.01.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра	2	-	2
1.02.	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	-	2
3.02.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2	-	2
8.02.	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	2	-	2
10.02.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	2	-	2
15.02.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	2	-	2
17.02.	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	2	-	2
22.02.	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	2	-	2
1.03.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами	2	-	2
3.03.	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Приём мяча снизу двумя руками; Нижняя передача на точность;	2	-	2
10.03.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2	-	2
5 раздел. Игровая подготовка, контрольные игры				
15.03.	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению к атаке;	2	-	2
17.03	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами	2	-	2
22.03.	Подача мяча:- верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	-	2
24.03.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх). Подача мяча:- верхняя прямая. Контрольные испытания	2	-	2
29.03.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Подвижные, учебные и контрольные игры.	2	-	2
31.03.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами	2	-	2
5.04.	Имитация верхней и нижней подачи. Дистанционно.	2	-	2
7.04.	Имитация приема мяча снизу двумя руками. Дистанционно.	2	-	2
12.04.	Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса. Дистанционно.	2	-	2
14.04.	Комплекс прыжковых упражнений. Имитация нападающего удара. Дистанционно.	2	-	2
19.04.	Комплекс Утренней гимнастики с гимнастической палкой. Дистанционно.	2	-	2
21.04.	Повторить правила игры в волейбол. Дистанционно.	2	-	2
26.04	Подача мяча:- верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	-	2
28.04.	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Дистанционно.	2	-	2
5.05.	Контрольные испытания. Подведение итогов за год.	2	-	2
10.05	Контрольные испытания. Подведение итогов за год.	2	-	2

Всего часов:	124	-	-
--------------	-----	---	---

Список литературы.

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований);
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002;
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г;
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994;
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967;
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975;
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2007;
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1999г;
9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2002;
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1991;
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2001;
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2008;
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1998;
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1999;
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2002;
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008;
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001;
18. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 2009г;

Воспитательный план на 2022-2023 учебный год.

месяц	Название мероприятия	Направление
сентябрь	Мероприятие, приуроченное Международному дню мира.	Духовно-нравственное воспитание
сентябрь	Велопробег «В здоровом теле – здоровый дух».	Здоровье-сберегающее направление
ноябрь	Викторина «День Березовского района»	Патриотическое воспитание
ноябрь	Мероприятие «День матери»	Духовно-нравственное воспитание
декабрь	Акция «Зима прекрасна, когда безопасна».	Здоровье-сберегающее направление
январь	Акция «Международный день «Спасибо!».	Духовно-нравственное воспитание
февраль	Акция «Теплый привет с малой Родины»	Патриотическое воспитание
февраль	Мероприятие «Праздник доблестных воинов»	Патриотическое воспитание
март	Мероприятие «С днем 8 марта»	Духовно-нравственное воспитание
апрель	Викторина «Человек. Космос. Вселенная»	Общекультурное воспитание.
апрель	Эстафеты «Веселые старты»	Здоровье-сберегающее направление
май	Акция «Вспомним всех поименно»	Патриотическое воспитание

Дистанционные занятия.

Имитация упражнения. Выпады в сторону с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Дистанционно.
Имитация верхней и нижней подачи. Дистанционно.
Имитация приема мяча снизу двумя руками. Дистанционно.
Комплекс упражнений на развитие мышц верхнего плечевого пояса. Дистанционно.

Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса. Дистанционно.
Комплекс прыжковых упражнений. Имитация нападающего удара. Дистанционно.
Комплекс обще-развивающих упражнений. Утренняя гимнастика. Дистанционно.
Комплекс Утренней гимнастики с гимнастической палкой. Дистанционно.
Повторить правила игры в волейбол. Дистанционно.