

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
БУРЯТИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЗАКАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 01 » сентября 2023 г.,
протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБОУ-ДО
«Закаменская ДЮСШ»
Очиров В. Ж.
Приказ № 24 от « 01 » сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 6 лет

Уровень программы:

1 год обучения – *стартовый уровень*

2 – 4 года обучения - *базовый уровень*

5 - 6 года обучения - *продвинутый уровень*

Автор - составитель:
Банзаракцаева Татьяна Сергеевна,
тренер-преподаватель
Дамбаева Дарима Леонидовна,
тренер-преподаватель

г. Закаменск, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарно-тематическое планирование
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14". <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"/// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсн.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” в соответствии 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав учреждения, утвержденный постановлением АМО «Закаменский район» от 28.09.2023 г. № 1024 <https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>
- Положение об электронном журнале и Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ) утв. Приказом директора МБОУ ДО «Закаменская ДЮСШ» от 10.01.2023 г. № 3 <https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 01.09.2023 г.

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, тренер-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, как невысокого роста, так и высокого. 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. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

1. ОФП
2. СФП
3. ТТП
4. Аттестация

Вид программы: Модифицированная программа.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по волейболу (Ю.Д. Железняк и др.; М, Советский спорт, 2005 г.). Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Важнейшее значение в планировании организации педагогического воздействия на личность ребенка всегда имеют его возрастные и психологические особенности.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

Деятельность учащихся по программе может реализовываться через групповую форму обучения в разновозрастных и разновозрастных группах, а также индивидуально. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – 15 человек.

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы – 6 лет

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 216 ч.
- «Базовый уровень» - 2 - 4 года обучения, 216 ч. + инд. часы;
- «Продвинутый (предпрофильный) уровень» - 5-6 года обучения, 216 ч. + инд. часы;

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: разновозрастные группы

Режим занятий:

Стартовый уровень

1 год обучения: 2 часа (по 45 мин) x 3 раза в нед. = 6 час в нед.

Базовый уровень:

2 год обучения: 3 час (по 45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

3 год обучения: 3 час (45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

4 год обучения: 3 час (45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

Продвинутый (предпрофильный) уровень:

5 год обучения: 3 час (45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

6 год обучения: 3 час (45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

Обучающие (предметные):

- ознакомление с видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;
- понимание роли и значения занятий спортом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной

деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

Воспитательные (личностные) –

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

Развивающие (метапредметные) –

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление физического и психического здоровья;
- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Предметные:

Обучающиеся знают:

- историю, базовые правила волейбола;
- компоненты и основы ведения здорового образа жизни;

- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основы спортивной этики.

умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять базовые технические элементы волейбола;
- применять базовые элементы техники и тактики волейбола в процессе игровой практики;

Метапредметные:

- проявление навыков социального поведения;
- развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Уровневая дифференциация.

	Базовый уровень
Знать	• правила игры в волейбол; • правила перехода игроков по номерам; • расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
Уметь	• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; • применять технические и тактические приемы в нападении и защите в игре волейбол; • выполнять перемещения и стойки; • выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2; • выполнять передачи мяча снизу и сверху над собой; • выполнять верхнюю прямую подачу на точность;
Владеть	• техникой и тактикой игры в волейбол и технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
Проявлять	тактические действия в защите, при приеме и передаче мяча, выполнении нападающего удара, блокировании.
	Продвинутый уровень
Знать	➤ переход средней линии; ➤ положение о соревнованиях; ➤ способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; ➤ обязанности судей.
Уметь	➤ выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; ➤ выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

	Базовый уровень
	➤ выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке; ➤ выполнять верхнюю прямую подачу; ➤ выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; ➤ выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
Владеть	➤ техническими приемами, необходимыми в различных ситуациях
Проявлять	➤ тактические действия в защите, при приеме и передаче мяча, выполнении нападающего удара, блокировании

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы контроля: текущий контроль, тест, опрос, сдача нормативов и т.д.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические занятия – 3 часа

Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития волейбола. Инструктаж по ТБ. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Формы контроля: участие в беседе;

Раздел 2. Общая физическая подготовка (35 часов)

Теория. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Формы контроля: выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (33 часов)

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения

кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Формы контроля: выполнение нормативов по физической подготовке.

Раздел 4. Техническая подготовка (63 часа)

Теория. Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика. Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование

Формы контроля. Выполнение нормативов по технической и тактической подготовке.

Раздел 4. Тактическая подготовка (62 часа)

Теория. Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика. Обучение учащихся тактическим действиям. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия. Обучение индивидуальных действий: обучение тактике нападающих ударов; нападающий удар с задней линии; обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока; обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; нападающий удар толчком одной ноги; при выполнении вторых передач; Обучение групповым взаимодействиям: обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке, а также к действиям в обороне; обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Формы контроля. Выполнение нормативов по тактической подготовке.

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика (2 часа)

Практика. Тестирования и проведение тестов по правилам волейбола. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам волейбола. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).

Формы контроля: Умение самостоятельно проводить разминку, занятие ОФП; обучать технике упражнений; умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований.

Раздел 6. Контрольные игры и соревнования (14 часа).

Теория. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Двухсторонние контрольные игры. Товарищеские встречи с командами других школ. Участие в соревнованиях спартакиады школьников согласно календарному плану ДЮСШ.

Раздел 7. Сдача нормативов (4 ч)

Сдача нормативов по общей физической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**3. Комплекс организационно - педагогических условий
программы «Волейбол»****Базовый уровень (2-4 года обучения)****Учебный план**

№ п / п	Название раздела, темы	Год обучения			Количество часов			Формы аттестаци и/контрол я
		2	3	4	Всего	Тео рия	Практ ика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасност и	1	1	1	1	1		Беседа Опрос
2	История возникновен ия и развития волейбола в России и в мире.	1	1	1	1	1		Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала;
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтрол ь, предупрежде ние травматизма	1	1	1	1	1		Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала;
4	Общефизиче ская подготовка	3 5	3 5	3 5	35	12	23	Выполнен ие нормативо в по общей физическо й подготовк е

5	Специальная подготовка	3 5	3 5	3 5	33	12	21	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
6	Техническая подготовка	6 3	6 3	6 3	63	17	46	Зачет
7	Тактическая подготовка	6 2	6 2	6 2	62	17	45	Зачет
	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2		2	Зачет
8	Контрольные игры и соревнования.	1 4	1 4	1 4	14	4	10	Зачет
9	Сдача нормативов	4	4	4	4		4	Зачет
	Итого:				21 6	65	15 1	

**Продвинутый (предпрофильный) уровень
(5-6 года обучения)**

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Практика. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

2. Основы волейбола

Теория. История развития и возникновения волейбола в мире и России, достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.

Практика. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей игр, беседы с рассказом о том или ином турнире, игре и т.д., более подробное объяснение и анализ игровых ситуаций.

3. Основы физической подготовки

Теория. Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учениками.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, упражнений на перекладине (одновременно и в группах).

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными обучающимися.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого специального инвентаря, проведение различных эстафет с элементами данных упражнений. Выполнение одновременно: прыжковые упражнения на месте, в движении, различные упражнения с мячами (прыжки с мячом, броски мяча, падения с мячом и за ним); выполнение по группам: упражнения по перемещению и передвижению на поле, прыжкам у сетки, владение мячом, упражнения с мячом и прыжки по очереди.

5. Технические элементы в игровом процессе

Теория. Технические элементы и упражнения (техника передачи, подача мяча с разных положений, техника перемещения и стойки и др.). Устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения волейбольных приемов и упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала.

Практика. Выполнение упражнений, внедрение технических элементов в игровой процесс.

6. Тактика в волейболе

Теория. Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование

Практика. Проигрывание различных ситуаций на поле, тактика игры в защите и в нападении.

7. Итоговое занятие

Практика. Демонстрация игры в волейбол.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **5 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	
2.	Основы волейбола	20	10	10	ОФП тестирование
3.	Основы физической подготовки	30	4	26	СФП тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	50	8	42	Соревнования
5.	Технические элементы в игровом процессе	62	10	52	Соревнования
6.	Тактика в волейболе	50	10	40	Тестирование Соревнования
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование Соревнования
	Итого:	216	44	172	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

6 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	
2.	Основы волейбола	18	4	14	ОФП тестирование
3.	Основы физической подготовки	18	4	14	СФП тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	50	6	44	Соревнования
5.	Технические элементы в игровом процессе	60	10	50	Соревнования
6.	Тактика в волейболе	64	10	54	Тестирование Соревнования
7.	Итоговое занятие	4	-	4	Тестирование Соревнования
	Итого:	216	36	180	

2.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Стартовый уровень

1 год обучения

№		Кол-во час.	Название темы	Форма контроля
1		3	ОФП. Врачебный контроль, предупреждение травм. Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Текущий контроль
2		3	ОФП.СФП. Беседа о месте занятий и инвентарь. Стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками снизу двумя руками в парах. Инструкторская и судейская практика.	Текущий контроль

3		3	ОФП. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
4		3	ОФП.СФП. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Переводные и выпускные нормативы.	Текущий контроль
5		3	ОФП. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Текущий контроль
6		3	ОФП.СФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	Текущий контроль
7		3	ОФП.СФП. Развитие быстроты и прыгучести. Прием и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	Текущий контроль
8		3	СФП. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
9		3	ОФП. Развитие быстроты и прыгучести. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации. Перемещения и стойка волейболиста. Подвижные игры с элементами волейбола.	Текущий контроль
10		3	СФП. Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Текущий контроль
11		3	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	Текущий контроль
12		3	ОФП. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Текущий контроль
13		3	ОФП.СФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Текущий контроль

14		3	ОФП. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра. Воспитание культуры здоровья.	Текущий контроль
15		3	ОФП.СФП. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра. Беседа о месте занятий и инвентарь.	Текущий контроль
16		3	ОФП.СФП. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая) через сетку. Учебная игра. Переводные и выпускные нормативы по ОФП и СФП.	Текущий контроль
17		3	СФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола	Текущий контроль
18		3	ОФП. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	Текущий контроль
19		3	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Текущий контроль
20		3	СФП. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	Текущий контроль
21		3	ОФП. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Текущий контроль
22		3	СФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Текущий контроль
23		3	ОФП. Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	Текущий контроль

24		3	ОФП.СФП. Приём подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра. Восстановительные мероприятия.	Текущий контроль
25		3	СФП. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации. Интегральная подготовка.	Текущий контроль
26		3	ОФП. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты. Переводные и выпускные нормативы.	Текущий контроль
27		3	ОФП. СФП. Сведения о развитии спорта России и Бурятии. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
28		3	ОФП. Беседа о личной и социальной гигиене. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	Текущий контроль
29		3	ОФП. СФП. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Инструкторская и судейская практика. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Подвижные игры с элементами	Текущий контроль
30		3	ОФП. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. Интегральная подготовка.	Текущий контроль
31		3	ОФП. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Текущий контроль
32		3	ОФП. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль

33		3	СФП. Совершенствование техники высоких, средних и низких передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, техники верхней прямой подачи на точность (в правую, левую половину площадки). Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
34		3	ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Переводные и выпускные нормативы. Учебная игра в волейбол	Текущий контроль
35		3	СФП. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Текущий контроль
36		3	ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Текущий контроль
37		3	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
38		3	СФП. Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
39		3	ОФП. СФП. Воспитание культуры здоровья. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра.	Текущий контроль
40		3	СФП. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Переводные и выпускные нормативы по ОФП и СФП. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
41		3	ОФП. СФП. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Интегральная подготовка. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
42		3	ОФП. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в	Текущий контроль

			различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
43		3	ОФП. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
44		3	ОФП. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбо	
45		3	ОФП. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Интегральная подготовка. Учебно – тренировочная игра	Текущий контроль
46		3	ОФП. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
47		3	ОФП. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
48		3	СФП. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
49		3	ОФП. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
50		3	ОФП. Беседа о значении ФК и спорта. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.	Текущий контроль
51		3	ОФП.СФП. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Переводные и выпускные нормативы по ОФП и СФП. Учебно- тренировочная игра в волейбол	Текущий контроль
52		3	ОФП. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Восстановительные мероприятия. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Текущий контроль

53		3	ОФП. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Интегральная подготовка. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	Текущий контроль
54		3	СФП. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Текущий контроль
55		3	ОФП.СФП. Беседа о значении ФК и спорта. Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). Учебно – тренировочная игра	Текущий контроль
56		3	ОФП. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Текущий контроль
57		3	ОФП. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Текущий контроль
58		3	СФП. Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Выпускные и переводные нормативы.	Текущий контроль
60		3	СФП. Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Текущий контроль
61		3	ОФП.СФП. Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Интегральная подготовка. Учебная игра	Текущий контроль
62		3	ОФП. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Интегральная подготовка. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Текущий контроль
63		3	ОФП. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Текущий контроль

64		3	ОФП.СФП. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Текущий контроль
65		3	СФП. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Инструкторская и судейская практика. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Текущий контроль
66		3	ОФП. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Интегральная подготовка. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Текущий контроль
67		3	ОФП.СФП. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Текущий контроль
68		3	ОФП. Воспитание культуры здоровья. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу после перемещений и в падении, техники прямого нападающего удара с переводом влево и вправо из зон 4,2,3	Текущий контроль
69		3	ОФП.СФП. Совершенствование техники прямого нападающего удара со средних передач, техники одиночного блокирования в зоне 3. Интегральная подготовка. Учебная игра.	Текущий контроль
70		3	ОФП.СФП. Инструкторская и судейская практика. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Чередование тактических действий в нападении и защите, блокировании. Учебная игра.	Текущий контроль
71		3	ОФП. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование техники передач. Перемещения и стойки. Падения и перекаты, сочетания с приёмами защиты.	Текущий контроль
72		3	ОФП. Интегральная подготовка. Тактика первых передач. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу после приёма подачи, нападающий удар	Текущий контроль

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Базовый уровень
2-3 год обучения

№		Кол-во час.	Название темы	Форма контроля
1		3	ОФП.СФП. Врачебный контроль, предупреждение травм. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Текущий контроль
2		3	СФП. Правила техники безопасности. Стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками снизу двумя руками.	Текущий контроль
3		3	ОФП.СФП. Беседа о месте занятий и инвентарь. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Текущий контроль
4		3	ОФП.СФП. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей	Текущий контроль
5		3	ОФП. Передача мяча двумя руками сверху на месте, передача над собой. Прием мяча двумя руками снизу	Текущий контроль
6		3	ОФП.СФП.ОРУ с мячом, стойки, перемещения, индивидуальные действия с мячом, со сменой И.П..	Текущий контроль
7		3	СФП. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах; в тройках с перемещением; через сетку; у стены, спиной в направлении передачи. Развитие прыгучести. Учебная игра с заданиями.	Текущий контроль
8		3	ОФП. Передача мяча сверху после перемещений. Передачи у стены, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра с заданиями	Текущий контроль
9		3	ОФП.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте	Текущий контроль

10		3	ОФП.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. ОФП.СФП. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача	Текущий контроль
11		3	ОФП. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Текущий контроль
12		3	ОФП.СФП. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Текущий контроль
13		3	ОФП.СФП. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах; в тройках с перемещением; через сетку; у стены, спиной в направление передачи. Развитие прыгучести. Учебная игра с заданиями.	Текущий контроль
14		3	ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах; в тройках с перемещением; через сетку; у стены, спиной в направление передачи. Развитие прыгучести. Учебная игра с заданиями	Текущий контроль
15		3	ОФП.СФП. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Индивидуальные задания с мячом.	Текущий контроль
16		3	ОФП.ОРУ с набивным мячом выполнение нападающего удара с само набрасывания, прием нападающего удара.	Текущий контроль
17		3	ОФП.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. СФП. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у	Текущий контроль
18		3	ОФП.СФП. Передачи мяча в тройках в движении, передача во 2 зону после перемещения, нападающий удар после передачи	Текущий контроль

19		3	СФП. Передачи мяча в тройках в движении, передача во 2 зону после перемещения, нападающий удар после передачи	Текущий контроль
20		3	СФП. Передачи мяча в парах в движении, Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 2 и 3. Нападающий удар из зоны 3 и 4.	Текущий контроль
21		3	ОФП.СФП. Передачи мяча в парах в движении, Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 2 и 3.Нападающий удар из зоны 3 и 4.	Текущий контроль
22		3	ОФП. Индивидуальные упражнения с мячом, передачи в парах, тройках двумя мячами. Выполнение нападающего удара с само набрасыванием через сетку.	Текущий контроль
23		3	ОФП. Упражнения с набивными мячами, выполнение технических элементов набивным мячом. Передачи во 2 зону, нападающий удар из 3 и 4 зоны, Верхняя прямая подача	Текущий контроль
24		3	ОФП. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из–за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания	Текущий контроль
25		3	ОФП.СФП. Передачи баскетбольного мяча. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в различных сочетаниях.	Текущий контроль
26		3	ОФП. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Текущий контроль
27		3	ОФП.СФП. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча снизу двумя руками в различных сочетаниях	Текущий контроль
28		3	ОФП. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Варианты нападающего удара. Учебная игра.	Текущий контроль
29		3	ОФП.СФП. Передача из зон 1,5,6 в зону 2, нападающий удар из зоны 3 и 4. Верхняя прямая подача	Текущий контроль
30		3	ОФП.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые	Текущий контроль

			упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра.	
31		3	СФП.ОРУ с теннисными мячами. Групповые упр. Через сетку, Одиночный и групповой блок. Передачи с перемещением, Индивидуальные тактические действия	Текущий контроль
32		3	ОФП.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Варианты нападающего удара. Прямой нападающий удар в зону 1,6,5. Учебная игра.	Текущий контроль
33		3	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ на осанку. Индивидуальные (выбор места при приеме подачи; при блокировании) и групповые (взаимодействия игроков передней и задней линии) взаимодействия. Учебная игра	Текущий контроль
34		3	СФП. Передачи в прыжке, Командные тактические действия в нападении через игрока 2 зоны с изменением позиции игроков. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
35		3	СФП. Нападающий удар с само набрасывания через сетку, командная тактика игры в защите. Взаимодействие игроков 5 и 6 зоны с игроком 2 зоны	Текущий контроль
36		3	ОФП. ОРУ с набивным мячом. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Работа в группах. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач	Текущий контроль
37		3	ОФП.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные (выбор способа отбивания мяча через сетку; чередование подач в ближнюю и дальнюю к сетке половины площадки) и групповые (взаимодействия игроков средней линии; взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3) взаимодействия в нападении	Текущий контроль
38		3	ОФП.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Выбор места для приема мяча, действия в защите «углом назад»	Текущий контроль
39		3	ОФП.СФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ на осанку. Индивидуальные (выбор места при приеме подачи; при блокировании) и групповые	Текущий контроль

			(взаимодействия игроков передней и задней линии) взаимодействия. Учебная игра.	
40		3	ОФП.СФП. Передачи в прыжке. Командные тактические действия в нападении через игрока 2 зоны с изменением позиции игроков. Учебно-тренировочная игра.	Текущий контроль
41		3	ОФП.СФП. Нападающий удар с само набрасывания через сетку, командная тактика игры в защите. Взаимодействие игроков 5 и 6 зоны с игроком 2 зоны	Текущий контроль
42		3	ОПФ.ОРУ с набивным мячом. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Работа в группах. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	Текущий контроль
43		3	ОПФ.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные (выбор способа отбивания мяча через сетку; чередование подач в ближнюю и дальнюю к сетке половины площадки) и групповые (взаимодействия игроков передней линии; взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны, взаимодействия в нападении	
44			ОФП. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	
45		3	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Выбор места для приема мяча, действия в защите «углом назад»	Текущий контроль
46		3	ОПФ. Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ на осанку. Индивидуальные (выбор места при приеме подачи; при блокировании) и групповые (взаимодействия игроков передней и задней линии) взаимодействия. Учебная игра.	Текущий контроль
47		3	ОПФ.ОРУ с гимнастической скамейкой, выполнение техники перемещений в защитной стойке. Верхняя передача в прыжке, Учебно- тренировочная игра.	Текущий контроль
48		3	СПФ. Индивидуальные тактические действия в нападении, верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча в сторону соперника. Учебно- тренировочная игра.	Текущий контроль
49		3	ОПФ. Специальные физические упражнения. Командно-тактические действия «углом назад». Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Текущий контроль
50		3	ОПФ.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые	Текущий контроль

			упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра.	
51		3	СПФ.ОРУ с гимнастической палкой. Передачи двумя мячами в парах и тройках. Упр. В тройках: прием, доводка. Нападающий удар, взаимодействие игроков в игровой ситуации.	Текущий контроль
52		3	ОФП.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Варианты нападающего удара. Учебная игра.	Текущий контроль
53		3	ОФП.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. СФП. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести	Текущий контроль
54		3	ОФП.ОРУ с гимнастической палкой. Передачи двумя мячами в парах и тройках. Упр. В тройках: прием, доводка. Нападающий удар, взаимодействие игроков в игровой ситуации.	Текущий контроль
55		3	ОФП. СФП. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные (выбор способа отбивания мяча через сетку; чередование подач в ближнюю и дальнюю к сетке половины площадки) и групповые (взаимодействия игроков передней линии; взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны , взаимодействия в нападении.	Текущий контроль
56		3	ОФП. Применение техники и тактики игры в игровых условиях	Текущий контроль
57		3	СФП. ОРУ со скакалкой, прыжковые упражнения. Тренировка прыжка вверх. Передачи на точность в обруч, нижний прием назад, доводка после перемещения. Падение. Учебно- тренировочная игра.	Текущий контроль
58		3	ОФП. СФП. ОРУ с баскетбольным мячом, передачи баскетбольным мячом. Работа в тройках через сетку. Передача на вторую линию, нападающий удар. Одиночный блок. Учебно- тренировочная игра	Текущий контроль

60		3	ОФП. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и групповой, страховка. Атакующие удары по ходу. Индивидуальные и групповые действия. Индивидуальные и групповые действия.	Текущий контроль
61		3	ОФП. СФП. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Переходы и перемещения игроков на второй линии в свою игровую зону, в соответствии с тактикой защиты «Углом назад». Передача во вторую зону. Нападающий удар из 3 и 4 зоны	Текущий контроль
62		3	ОФП.ОРУ с набивным мячом. Индивидуальный прием подачи, доводка во 2 зону. Передача, нападающий удар из 3 и 4 зоны. Подача с заданиями в определенную зону. Учебно- тренировочная игра	Текущий контроль
63		3	СФП. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием. Корректировка техники и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зоны 4 ОФП. СФП. Атакующие удары по ходу из зон 4,3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра.	Текущий контроль
64		3	ОФП.СФП. Нападающий удар с самонабрасывания через сетку, командная тактика игры в защите. Взаимодействие игроков 5 и 6 зоны с игроком 2 зоны. Учебно-тренировочная игра.	Текущий контроль
65		3	ОФП. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Переходы и перемещения игроков на второй линии в свою игровую зону, в соответствии с тактикой защиты «Углом назад». Передача во вторую зону. Нападающий удар из 3 и 4 зоны	Текущий контроль
66		3	ОФП.СФП. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра.	Текущий контроль
67		3	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные (выбор способа отбивания мяча через сетку;	Текущий контроль

			чередование подач в ближнюю и дальнюю к сетке половины площадки) и групповые (взаимодействия игроков передней линии; взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3) взаимодействия в нападении.	
68		3	ОФП. СФП. ОРУ с гантелями. Прыжковые упражнения. На развитие прыгучести, передачи в парах, тройках с перемещением, выполнение нападающего удара, работа в четверках. Учебно- тренировочная игра	Текущий контроль
69		3	ОФП.СФП. Индивидуальные тактические действия в нападении, верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча в сторону соперника. Учебно- тренировочная игра.	Текущий контроль
70		3	ОФП. ОРУ для рук и мышц плечевого пояса. Специальные физические упражнения. Командно-тактические действия «углом назад». Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Текущий контроль
71		3	СФП. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра.	Текущий контроль
72		3	Совершенствование техники индивидуального блокирования. Групповые тактические действия в нападении. Система игры в защите «углом вперед».	Текущий контроль

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Базовый уровень

4 год обучения

№		Кол-во час.	Название темы	Форма контроля
1		3	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Текущий контроль

2		3	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Текущий контроль
3		3	Передача мяча двумя руками сверху на месте, Передача над собой. Прием мяча двумя руками снизу.	Текущий контроль
4		3	О.Р.У. с мячом, стойки, перемещения, Индивидуальные действия с мячом, со сменой И.П.	Текущий контроль
5		3	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах; в тройках с перемещением; через сетку; у стены, спиной в направление передачи. Развитие прыгучести. Учебная игра с заданиями	Текущий контроль
6		3	Передача мяча сверху после перемещений. Передачи у стены, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра с заданиями	Текущий контроль
7		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте, индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача. Развитие прыгучести.	Текущий контроль
8		3	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах; в тройках с перемещением; через сетку; у стены, спиной в направление передачи. Развитие прыгучести. Учебная игра с заданиями	Текущий контроль
9		3	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая	Текущий контроль

			подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	
10		3	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Индивидуальные задания с мячом.	Текущий контроль
11		3	О.Р.У с набивным мячом выполнение нападающего удара с само набрасывания, прием нападающего удара.	Текущий контроль
12		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Текущий контроль
13		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Текущий контроль
14		3	Передачи мяча в парах в движении, Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 2 и 3. Нападающий удар из зоны 3 и 4.	Текущий контроль
15		3	Передачи мяча в тройках в движении, передача во 2 зону после перемещения, нападающий удар после передачи	Текущий контроль
16		3	Инструктаж Т.Б. по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол	Текущий контроль
17		3	Индивидуальные упражнения с мячом, передачи в парах, тройках двумя мячами. Выполнение нападающего удара с само набрасыванием через сетку	Текущий контроль
18		3	Упр. С набивными мячами, Выполнение технических элементов набивным мячом. Передачи во 2 зону, нападающий удар из 3 и 4 зоны, Верхняя прямая подача	Текущий контроль
19		3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера	Текущий контроль

			на расстоянии 8 – 9 метров; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания.	
20		3	Передачи баскетбольного мяча. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в различных сочетаниях	Текущий контроль
21		3	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра	Текущий контроль
22		3	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча снизу двумя руками в различных сочетаниях	Текущий контроль
23		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Варианты нападающего удара. Учебная игра	Текущий контроль
24		3	Передача из зон 1,5,6 в зону 2, нападающий удар из зоны 3 и 4. Верхняя прямая подача	Текущий контроль
25		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра.	Текущий контроль
26		3	О.Р.У. с теннисными мячами. Групповые упр. через сетку, Одиночный и групповой блок. Передачи с перемещением, Индивидуальные тактические действия	Текущий контроль
27		3	Силовые упр., упр. на выносливость, координационные упр.	Текущий контроль
28		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Варианты нападающего удара. Прямой нападающий удар в зону 1,6,5. Учебная игра	Текущий контроль
29		3	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ на осанку. Индивидуальные (выбор места при приеме подачи; при блокировании) и групповые	Текущий контроль

			(взаимодействия игроков передней и задней линии) взаимодействия. Учебная игра	
30		3	Передачи в прыжке, Командные тактические действия в нападении через игрока 2 зоны с изменением позиции игроков. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
31		3	Нападающий удар с само набрасывания через сетку, командная тактика игры в защите. Взаимодействие игроков 5 и 6 зоны с игроком 2 зоны	Текущий контроль
32		3	О.Р.У. с набивным мячом. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Работа в группах. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач	Текущий контроль
33		3	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные (выбор способа отбивания мяча через сетку; чередование подач в ближнюю и дальнюю к сетке половины площадки) и групповые (взаимодействия игроков передней линии; взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3) взаимодействия в нападении.	Текущий контроль
34		3	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные (выбор способа отбивания мяча через сетку; чередование подач в ближнюю и дальнюю к сетке половины площадки) и групповые (взаимодействия игроков передней линии; взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3) взаимодействия в нападении.	Текущий контроль
35		3	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Выбор места для приема мяча, действия в защите «углом назад»	Текущий контроль
36		3	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ на осанку. Индивидуальные (выбор места при приеме подачи; при блокировании) и групповые (взаимодействия игроков передней и задней линии) взаимодействия	Текущий контроль
37		3	ОРУ с гимнастической скамейкой, выполнение техники перемещений в защитной стойке. Верхняя передача в прыжке, Учебно- тренировочная игра	Текущий контроль
38		3	Индивидуальные тактические действия в нападении, Верхняя прямая подача по определенным зонам, Неожиданные передачи мяча в сторону соперника. Учебно- тренировочная игра.	Текущий контроль

39		3	О.Р.У. для рук и мышц плечевого пояса. Специальные физ. Упражнения. Командно-тактические действия «углом назад». Учебно-тренировочная игра с заданиями	Текущий контроль
40		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра.	Текущий контроль
41		3	О.Р.У. с гимнастической палкой. Передачи двумя мячами в парах и тройках. Упр. В тройках: прием, доводка. Нападающий удар, взаимодействие игроков в игровой ситуации	Текущий контроль
42		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Варианты нападающего удара. Учебная игра.	Текущий контроль
43		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести	
44			ОФП. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	
45		3	О.Р.У. с гимнастической палкой. Передачи двумя мячами в парах и тройках. Упр. В тройках: прием, доводка. Нападающий удар, взаимодействие игроков в игровой ситуации	Текущий контроль
46		3	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные (выбор способа отбивания мяча через сетку; чередование подач в ближнюю и дальнюю к сетке половины площадки) и групповые (взаимодействия игроков передней линии; взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3) взаимодействия в нападении.	Текущий контроль

47		3	Применение техники и тактики игры в игровых условиях	Текущий контроль
48		3	О.Р.У. со скакалкой, прыжковые упр. Тренировка прыжка вверх. Передачи на точность в обруч, нижний прием назад, доводка после перемещения. Падение. Учебно- тренировочная игра.	Текущий контроль
49		3	О.Р.У с баскетбольным мячом, передачи баскетбольным мячом. Работа в тройках через сетку. Передача на вторую линию, нападающий удар. Одиночный блок. Учебно- тренировочная игра	Текущий контроль
50		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и групповой, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и групповые действия.	Текущий контроль
51		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Переходы и перемещения игроков на второй линии в свою игровую зону, в соответствии с тактикой защиты «Углом назад». Передача во вторую зону. Нападающий удар из 3 и 4 зоны	Текущий контроль
52		3	О.Р.У. с набивным мячом. Индивидуальный прием подачи, доводка во 2 зону. Передача, нападающий удар из 3 и 4 зоны. Подача с заданиями в определенную зону. Учебно- тренировочная игра	Текущий контроль
53		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра.	Текущий контроль
54		3	Нападающий удар с самонабрасывания через сетку, командная тактика игры в защите. Взаимодействие игроков 5 и 6 зоны с игроком 2 зоны	Текущий контроль
55		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Переходы и перемещения игроков на второй линии в свою игровую зону, в соответствии с тактикой защиты «Углом назад». Передача во вторую зону. Нападающий удар из 3 и 4 зоны	Текущий контроль

56		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра	Текущий контроль
57		3	О.Р.У. с гантелями. Прыжковые упр. На развитие прыгучести, передачи в парах, тройках с перемещением, выполнение нападающего удара, работа в четверках. Учебно- тренировочная игра	Текущий контроль
58		3	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные (выбор способа отбивания мяча через сетку; чередование подач в ближнюю и дальнюю к сетке половины площадки) и групповые (взаимодействия игроков передней линии; взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3) взаимодействия в нападении	Текущий контроль
60		3	Индивидуальные тактические действия в нападении, Верхняя прямая подача по определенным зонам, Неожиданные передачи мяча в сторону соперника. Учебно- тренировочная игра.	Текущий контроль
61		3	О.Р.У. для рук и мышц плечевого пояса. Специальные физ. Упражнения. Командно-тактические действия «углом назад». Учебно-тренировочная игра с заданиями	Текущий контроль
62		3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории	Текущий контроль
63		3	О.Р.У. с теннисными мячами. Групповые упр. через сетку, Одиночный и групповой блок. Передачи с перемещением, Индивидуальные тактические действия	Текущий контроль
64		3	Командно- тактические действия «Углом назад». Подвижные игры	Текущий контроль
65		3	Передачи баскетбольного мяча. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в различных сочетаниях	Текущий контроль
66		3	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего	Текущий контроль

			удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	
67		3	О.Р.У. с гимнастической палкой. Передачи двумя мячами в парах и тройках. Упр. В тройках: прием, доводка. Нападающий удар, взаимодействие игроков в игровой ситуации	Текущий контроль
68		3	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные (выбор способа отбивания мяча через сетку; чередование подач в ближнюю и дальнюю к сетке половины площадки) и групповые (взаимодействия игроков передней линии; взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3) взаимодействия в нападении	Текущий контроль
69		3	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Текущий контроль
70		3	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Текущий контроль
71		3	Передача мяча двумя руками сверху на месте, Передача над собой. Прием мяча двумя руками снизу.	Текущий контроль
72		3	О.Р.У. с мячом, стойки, перемещения, Индивидуальные действия с мячом, со сменой И.П.	Текущий контроль

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Продвинутый уровень
5 год обучения

№	Раздел, тема	Кол-во часов
---	--------------	--------------

1.	Цели и задачи на учебный год. Инструкция по технике безопасности	2
2.	Действующие правила игры волейбол. Основные стойки и перемещения волейболиста.	2
3.	Остановки волейболиста. Стойки и перемещения	2
4.	Бег на короткие дистанции. Повторный бег, бег с различными препятствиями	2
5.	Прыжки в длину с места. Тройной прыжок, прыжки в высоту	2
6.	Метание набивного мяча, теннисного мяча с разбега	2
7.	Имитационные упражнения верхних и нижних передач мяча в стойке. Передача набивным мячом в прыжке	2
8.	Акробатика: кувырки вперед, назад, в группировке, перекаты, стойки на лопатках	2
9.	Спортивные и подвижные игры: Эстафеты, баскетбол, футбол.	2
10.	Подвижные игры: «Перестрелка», «Подвижная цель», «Невод», эстафеты с элементами волейбола.	2
11.	Бег с остановками и с изменением направления, «челночный бег», тоже набивными мячами	2
12.	Прыжки со скакалкой, лазание по канату	2
13.	Упражнения с гантелями, упражнения с резиной, упражнения со скамейкой.	2
14.	Бег и кроссовая подготовка 500-1000 м	2
15.	Бег приставными шагами, спиной вперед, с поворотами на 360 градусов, ускорение	2
16.	Имитационные упражнения: Передачи верхние и нижние в стойке. Передачи с набивным мячом в прыжке.	2
17.	Имитационные упражнения с мячом и Без мяча нападающего удара в прыжке, В парах через сетку	2
18.	Верхняя передача мяча над собой, на месте и после смещения, с подбрасывание партнера, передача мяча в парах и тройках	2
19.	Верхняя передача в стену, с изменением высоты и расстояния, на месте и с перемещением вправо и влево	2
20.	Верхняя передача мяча в парах, над собой и партнеру, в тройках 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2	2

21.	Верхняя передача мяча в прыжке у стенки, с набрасывание партнера, через сетку отбирание мяча кулаком в прыжке на сторону противника.	2
22.	Нижняя передача мяча в стену и с набрасывания мяча партнером в парах	2
23.	Нижняя передача мяча в парах, чередование верхней и нижней передачи в парах	2
24.	Нападающий удар с места без прыжка у стенки (разовые), нападающий удар в стену с приемом над собой снизу	2
25.	Имитация нападающего удара в прыжке с одного шага, броски мяча двумя руками из-за головы в прыжке через сетку в парах	2
26.	Нижняя боковая и верхняя прямая подача мяча в парах через сетку	2
27.	Верхняя прямая подача в левую и правую сторону площадки	2
28.	Нападающий удар через сетку с подбрасывание партнера . Нападающий удар через сетку с передачи.	2
29.	Нападающий удар из зоны 4,3, 2	2
30.	Верхняя прямая подача в зону 5,6,1	2
31.	Нападающий удар со своего подбрасывания в зону 1,6,5, нападающий удар с передачи из зоны 4 и 2	2
32.	Одиночное блокирование нападающего удара со своего подбрасывание в парах через сетку, одиночное блокирование нападающего удара с передачи из зон 4,2	2
33.	Одиночный блок в зоне 4 и 2 нападающего удара после перемещений из зоны 3	2
34.	Нижняя передача мяча на точность из зон 1,6,5 в зону 3, с последующей передачей на удар	2
35.	Передачи мяча сверху и снизу, в стену, сидя, лежа, с изменение высоты и расстояния. Стоя в сочетании с перемещениями на точность в зонах в 2,4,6,4	2
36.	Прием мяча снизу в парах с перекатом на спину и в сторону на бедро.	2
37.	«Обманный» нападающий удар из зоны 4 через сетку в прыжке в зону 5 с последующим приемом в падении, тоже из зоны в 2 в зону 6	2
38.	Нападающий удар с переводом, одиночный блок.	2

39.	Групповой блок в зоне 2,3. Страховка блокирующих.	2
40.	Одиночный и групповой блок в зонах 2,4. Страховка нападающих.	2
41.	Верхняя прямая подача в зону 1,6,5. Прием подачи в зону 3,с последующей передачей на удар в зоны 4,2.	2
42.	Верхняя прямая подача на точность в зону 1 - 10 раз ,в зону 6 - 10 раз и в зону 5 - 10 раз	2
43.	Верхняя передача мяча в прыжке вперед иназад в тройках, после поворотов на 180 градусов и 360.	2
44.	Укороченная подача мяча с приемом в падении в зону 3.	2
45.	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	2
46.	Нападающий удар через сетку из зоны 3после приема с подачи	2
47.	Групповое блокирование в зоне 4,3,2 после нападающего удара	2
48.	Страховка одиночного и группового блока, а также нападающих в зонах 4,3,2	2
49.	Взаимодействие нападающего и пасующего, а также пасующего и защитника	2
50.	Верхняя прямая подача в зоны 1,5,6 с последующим приемом, и нападении по линии	2
51.	О.Ф.П. Упражнения на силу мышц плечевогопояса, мышц спины и брюшного пресса.	2
52.	Чередование силовой и укороченной подачина точность (попасть в гимнастический мат). Задание - максимальное количествопопаданий.	2
53.	Инструктаж по ТБ. Нападающие удары из зоны 4,3,2,наточность, в зоны 5-1по диагонали.	2
54.	Переключение нападающего удара на страховку и самостраховку.	2
55.	Нападающий удар 4 по 4 и2 по 2, а также по линии.	2
56.	Нападающий удар из зоны 4 после защитных действий	2
57.	Упражнения в тройках с двумя мячами наразвитие координационных способностей	2
58.	Индивидуальные тактические действия.	2
	Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор места для подачи.	
59.	Выбор места и способы нападающего удара через сетку	2

60.	Имитация второй передачи , обман ,и скидки.	2
61.	Взаимодействия игроков передней и заднейлинии при нападении	2
62.	Взаимодействия игроков передней и заднейлинии в защитных действиях	2
63.	Выбор места и чередование способов подач:силовая, укороченная, подача ближе к боковой линии, подача в слабого игрока в приеме.	2
64.	Подача в место выхода связующего игрока со второй линии.	2
65.	Подача на точность в маты в углы 1 и 5 зоны.	2
66.	Тактика нападающего удара: через слабейшего блокирующего и низкорослого игрока, на разрыве блока.	2
67.	Тактика нападающего удара «блок-аут»,скидки за блок в пустое место.	2
68.	Отработка взаимодействия игроков нападения и связующего игрока.	2
69.	Отработка взаимодействия игроков нападения и линии защиты	2
70.	Тактика нападения с задней линии из зоны 6.	2
71.	Тактика планирующей подачи и подачи впрыжке по зонам.	2
72.	Тактика взаимодействия нападающего игрока3 зоны и связующего	2
73.	Тактика одиночного и группового блока в зонах 4,3,2.	2
74.	Тактические взаимодействия нападающего игрока 4 зоны и связующего в нападении	2
75.	Индивидуальные и групповые действия в защите. Двусторонняя игра в волейбол.	2
76.	Индивидуальные и групповые действия в страховке нападения и на блоке.	2
77.	Индивидуальные и групповые действия в нападении. Двусторонняя игра в волейбол.	2
78.	Тактика игры в защите углом назад.	2
79.	Тактика игры в защите углом вперед	2
80.	Индивидуальные действия игры в нападении, двусторонняя игра в волейбол, система игров в защите углом назад	2
81.	Индивидуальные действия игры в нападении,двусторонняя игра в волейбол, система игры в защите углом вперед	2

82.	О.Ф.П. Работа на развитие прыгучести. Тактика подач	2
83.	Нападающий удар с одного шага, с двух, трехшагов. Одиночный блок	2
84.	Тактика одиночного и группового блокирования	2
85.	Тактика нападения с задней линии из зон 1 и 6	2
86.	Тактика подач в зоны 1,6,5. Двусторонняя игра.	2
87.	Тактика «обманных» ударов ,одиночный блоки страховка на блоке.	2
88.	Тактика нападения с высоких и быстрых передач. Двусторонняя игра	2
89.	Тактика защиты при «обманных» ударов и ударах «накатом»	2
90.	Комбинационных действия в нападении: «Крест»,»Волна», «Пайп»	2
91.	Комбинационные действия в защите. Двусторонняя игра в волейбол	2
92.	Инструкторская и судейская подготовка, С.Ф.П	2
93.	Инструкторская и судейская подготовка в процессе игры в волейбол	2
94.	Инструкторская и судейская подготовка, судейская жестикуляция. О.Ф.П	2
95.	Судейская подготовка и судейская жестикуляция в процессе двухсторонней игры в волейбол	2
96.	Тактика нападения с передачи связующего игрока из глубины площадки.	2
97.	Тактика нападения с отведенных передач от сетки. Двусторонняя игра в волейбол	2
98.	Одиночный и групповой блок против комбинационной игры в нападении.	2
99.	Страховка и само страховка. Защита силовых ударов в нападении через сетку по линии и диагонали .	2
100.	Тактические действия в нападении против одиночного и группового блока. Защита углом вперед в контрольных соревнованиях	2
101.	Защита углом назад в контрольных соревнованиях.	2
102.	Работа с набивным мячом и игра в баскетбол	2
103.	Работа со скакалками и резиной. Игра в футбол	2
104.	Упражнения на координацию, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2

105.	Акробатика, кувырки вперед и назад в группировке, стойки на лопатках, упражнения развитие гибкости, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.	2
106.	Кроссовая подготовка 500-1000м ,прыжки в длину с места ,с разбега ,тройной прыжок.	2
107.	Контрольные нормативы по О.Ф.П	2
108.	Контрольные нормативы по С.Ф.П. Итоговое занятие	2
Итого:		216

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Продвинутый уровень
6 год обучения

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи на учебный год.	2
2.	Основы волейбола. Действующие правила игры волейбол.	2
3.	Личная гигиена занимающихся.	2
4.	Прием контрольных нормативов.	2
5.	Основные стойки волейболиста, перемещения, остановки.	2
6.	Основы судейства игры в волейбол. Жестикуляция судьи.	2
7.	Имитационные упражнения верхних и нижних передач мяча в стойке. Передача с набивным мячом в прыжке.	2
8.	ОФП, повторный бег, ускорения, без изменения направления, повороты.	2
9.	ОФП, прыжковая подготовка. Прыжки с места в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок.	2
10.	ОФП, метание набивного мяча, стоя, сидя. Метание теннисного мяча с места и с разбега.	2
11.	Акробатическая подготовка волейболиста: кувырки в группировке вперед, назад, перекаты, стойки на лопатках и руках.	2
12.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	2
13.	Спортивные игры: игра в баскетбол, в футбол, ручной мяч.	2

14	ОФП. Бег 100 метров, кросс 500 -1000 метров.	2
15	Упражнения с гантелями для развития групп мышц рук, спины и брюшного пресса.	2
16	Имитационные упражнения: передачи верхней и нижней в стойке. Передачи с набивным мячом.	2
17	Имитационные упражнения с мячом и без мяча нападающего удара в прыжке, в парах через сетку.	2
18	Основные перемещения волейболиста: приставными шагами, спиной вперед, с поворотами на 360 градусов, ускорения.	2
19	Верхняя передача в стену, с изменением высоты и расстояния, на месте и с перемещением вправо и влево.	2
20	Верхняя передача мяча в парах, над собой и партнеру, в тройках 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2	2
21	Групповые упражнения верхней передачи мяча на точность после перемещения и остановки.	2
22	Верхняя передача мяча в парах и тройках с изменением высоты и скорости на месте и после перемещения.	2
23	Нижняя передача мяча в парах, чередование верхней и нижней передачи в парах.	2
24	Нижняя передача мяча в тройках с перемещением во встречную колонну. Учебная игра.	2
25	Имитация нападающего удара в прыжке с одного шага, броски мяча двумя руками из-за головы в прыжке через сетку в парах.	2
26	Нижняя боковая и верхняя прямая подача мяча в парах через сетку. Учебная игра.	2
27	Верхняя прямая подача в левую и правую сторону площадки. Учебная игра.	2
28	Нападающий удар через сетку с подбрасыванием партнера. Нападающий удар через сетку с передачи в зоны 1 и 5. Учебная игра.	2
29	Нападающий удар из зоны 4,3, 2, с последующим приемом защиты. Учебная игра.	2
30	Верхняя прямая подача в зону 5,6,1. Учебная игра.	2
31	Нападающий удар со своего подбрасывания в зону 1,6,5, нападающий удар с передачи из зоны 4 и 2.	2

32	Одиночное блокирование нападающего удара со своего подбрасывания в парах через сетку, одиночное блокирование нападающего удара с передачи из зон 4,2. Учебная игра.	2
33	Одиночный блок в зоне 4 и 2 нападающего удара после перемещений из зоны 3. Учебная игра.	2
34	Одиночный, групповой блок нападающего удара с переводом в зонах 4 и 2, с последующим приемом в защите. Учебная игра.	2
35	Групповой блок в зонах 4,3 и 2 после нападающего удара и страховка блока. Учебная игра.	2
36	Верхняя и нижняя передача мяча на точность с задней линии в зону 3 с последующей передачей на удар зоны 4 и 2.	2
37	«Обманный» нападающий удар из зоны 4 через сетку в прыжке в зону 5 с последующим приемом в падении, тоже из зоны в 2 в зону 6.	2
38	Нападающий удар с переводом со своего подбрасывания, одиночный блок.	2
39	Прием мяча снизу с набрасывания партнера сперекатом на спину и в сторону на бедро.	2
40	Одиночный и групповой блок в зонах 2,4. Страховка нападающих, самостраховка.	2
41	Верхняя прямая подача в зону 1,6,5. Прием подачи в зону 3, с последующей передачей на удар в зоны 4,2.	2
42	Верхняя прямая подача на точность в зону 1-10 раз, в зону 6-10 раз, в зону 5-10 раз, укороченные подачи 10 раз.	2
43	Верхняя передача мяча в прыжке вперед и назад в тройках через сетку.	2
44	Укороченная подача мяча с приемом в зону 3, с последующей передачи на удар.	2
45	Нападающий удар через сетку с задней линии из зон 1 и 6 с последующим приемом мяча.	2
46	Страховка и самостраховка после нападающего удара и блока. Учебная игра.	2
47	Групповое блокирование в зоне 4,3,2 после нападающего удара. Учебная игра.	2
48	Передача одной рукой сверху в парах, обманные удары и скидки через сетку с собственного набрасывания в парах.	2
49	Верхняя прямая подача в прыжке с последующим приемом в зону 3 и передачей на удар.	2

50	Верхняя прямая подача в зоны 1,5,6 с последующим приемом и нападении по линии.	2
51	О.Ф.П. Упражнения на силу мышц плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса.	2
52	Инструктаж по ТБ. Чередование силовой и укороченной подачи на точность. Цель- максимальное количество попаданий.	2
53	Нападающие удары из зоны 4,3,2,на точность, в зоны 5-1 по диагонали.	2
54	Верхняя прямая подача на точность в зону 1-10раз, в зону 6-10 раз, в зону 5-10р, укороченные подачи 10р.	2
55	Переключение нападающего удара на страховку и самостраховку. Учебная игра.	2
56	Нападающий удар 4 по 4 и 2 по 2, а также по линии.	2
57	Нападающий удар из зоны 4 после защитных действий. Учебная игра.	2
58	Упражнения в тройках с двумя мячами на развитие координационных способностей. Учебная игра.	2
59	Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор места для подачи.	2
60	Выбор места и способы нападающего удара через сетку. Учебная игра.	2
61	Имитация второй передачи, обман и скидки. Учебная игра.	2
62	Взаимодействия игроков передней и задней линии при нападении. Учебная игра.	2
63	Взаимодействия игроков передней и задней линии в защитных действиях. Учебная игра.	2
64	Выбор места и чередование способов подачи: силовая, укороченная, подача ближе к боковой линии, подача в слабого игрока в приеме.	2
65	Подача в место выхода связующего игрока со второй линии. Учебная игра.	2
66	Подача на точность в маты в углы 1 и 5 зоны. Учебная игра.	2
67	Тактика нападающего удара: через слабейшего блокирующего и низкорослого игрока, на разрыве блока.	2
68	Тактика нападающего удара «блок-аут», скидки за блок в пустое место. Учебная игра.	2
69	Отработка взаимодействия игроков нападения и связующего игрока. Учебная игра.	2
70	Отработка взаимодействия игроков нападения и линии защиты. Учебная игра.	2
71	Тактика нападения с задней линии из зоны 6 и 1.	2

72	Тактика планирующей подачи и подачи впрыжке по зонам. Учебная игра.	2
73	Тактика взаимодействия нападающего игрока 3 зоны и связующего. Учебная игра.	2
74	Тактика одиночного и группового блока в зонах 4,3,2. Учебная игра.	2
75	Тактические взаимодействия нападающего игрока 4 зоны и связующего. Учебная игра.	2
76	Индивидуальные и групповые действия в защите. Двусторонняя игра в волейбол.	2
77	Индивидуальные и групповые действия в страховке нападения и на блоке.	2
78	Индивидуальные и групповые действия в нападении. Двусторонняя игра в волейбол.	2
79	Тактика игры в защите углом назад. Учебная игра.	2
80	Тактика игры в защите углом вперед. Учебная игра.	2
81	Индивидуальные действия игры в нападении, двусторонняя игра в волейбол, система игры в защите углом назад.	2
82	Индивидуальные действия игры в нападении, двусторонняя игра в волейбол, система игры в защите углом вперед.	2
83	О.Ф.П. Работа на развитие прыгучести. Тактика подачи. Учебная игра.	2
84	Нападающий удар с одного шага, с двух, трех шагов. Одиночный блок. Учебная игра.	2
85	Тактика одиночного и группового блокирования.	2
86	Тактика нападения с задней линии из зон 1 и 6.	2
87	Тактика подач в зоны 1,6,5. Двусторонняя игра.	2
88	Тактика «обманных» ударов , одиночный блок и страховка на блоке.	2
89	Тактика нападения с высоких и быстрых передач. Двусторонняя игра	2
90	Тактика защиты при «обманных» ударах и ударах «накатом»	2
91	Комбинационные действия в нападении: «Крест», «Волна», «Пайп».	2
92	Комбинационные действия в защите. Двусторонняя игра в волейбол.	2
93	Инструкторская и судейская подготовка, С.Ф. П.	2
94	Инструкторская и судейская подготовка в процессе игры в волейбол.	2

95	Инструкторская и судейская подготовка, судейская жестикуляция. О.Ф. П.	2
96	Судейская подготовка и судейская жестикуляция в процессе двухсторонней игры в волейбол.	2
97	Тактика нападения с передачи связующего игрока из глубины площадки.	2
98	Тактика нападения с отведенных передач от сетки. Двусторонняя игра в волейбол.	2
99	Одиночный и групповой блок против комбинационной игры в нападении.	2
100	Страховка и самостраховка. Защита силовых ударов в нападении через сетку по линии и диагонали.	2
101	Защита углом назад в контрольных соревнованиях.	2
102	Работа с набивным мячом и игра в баскетбол	2
103	Работа со скакалками и резиной. Спортивные игры.	2
104	Упражнения на координацию, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	2
105	Акробатика, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, упражнения развитие гибкости, упражнения для развития мышц спины и пресса.	2
106	Кроссовая подготовка 500-1000м, прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок.	2
107	Контрольные нормативы по О.Ф. П.	2
108	Контрольные нормативы по С.Ф. П. Итоговое занятие.	2
	Итого:	216

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	2 год обучения (от 216 час. - 72 дня) 3 год обучения (от 216 час. - 72 дня) 4 год обучения (от 216 час. - 72 дня) 5 год обучения (от 216 час.- 108 дней) 6 год обучения (от 216 час.- 108 дней)
Даты начала и окончания учебного года	Начало - с 1 сентября
	Окончание – 31 мая
Сроки промежуточной аттестации	Входная – сентябрь, октябрь

	Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце каждого года обучения Итоговая – в конце 6 – ого года обучения
--	---

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	- Спортивный зал –196 кв. м. - Мячи волейбольные – 12шт. - Мячи набивные – 6шт.; - Скакалки – 15шт.; - Сетка волейбольная –1 шт.; - Стойки волейбольные –1 шт..
Информационное обеспечение Ссылки: https://vk/link/volleyballoquy https://volleybollist^videolessons https://vse-kursy.com/read/538	- видео - фото
Кадровое обеспечение	Тренер –преподаватель – 11 чел.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются: Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация, собеседования, участие в соревнованиях.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Зачет - это форма текущего или итогового контроля с целью отслеживания на различных этапах знаний, умений и навыков. Строится на сочетании индивидуальных, групповых и фронтальных форм. В ходе зачета обучающиеся выполняют индивидуальные контрольные задания теоретические и практические. Может осуществляться взаимопроверка знаний и умений в мини-группах, проводится фронтальная беседа со всем коллективом.

Тестовые, контрольные задания - форма итогового (иногда текущего) контроля/аттестации, которая проводится с целью определения уровня усвоения содержания образовательной программы секции, степени подготовленности к самостоятельной работе, выявления наиболее способных и талантливых детей.

Игра (матчевая встреча, товарищеская, контрольная) - одна из важнейших форм при проведении контроля/аттестации. Игра воспитывает наблюдательность, привычку к самопроверке, учит доводить начатую работу до конца. Именно контрольные игры помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки. Данный вид контроля наиболее подходит для детей любого возраста.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала обучающихся	
Уровень развития социального опыта обучающихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья обучающихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки обучающихся	Приложение 1
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Приложение 2

2.5 Методический материал

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов:

Общепедагогические или дидактические методы:

- метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований,
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы:

- метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом.

В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Жестикуляции

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Презентации, слайды

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

2.6.Список литературы

- 1.Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
 - 2.Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
 - 3.Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
 - 4.Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
 - 5.Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
 - 6.Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
 - 7.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
 - 8.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
 - 9.Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
 - 10.Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
 - 11.Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
 10. Волейбол. Азбука спорта. М., ФиС, 1998. 5. Волейбол: энциклопедия: [12+] / авт.-сост. В.Л. Свиридов; худож. А.Ю. Литвиненко; Всероссийская федерация волейбола. – Москва: Спорт: Человек, 2016. – 624 с.
- Электронные ресурсы:** сетевой город, ZOOM, YouTube: <https://m.youtube.com>watch>
<https://yandex.ru/video/preview/11475448924245621834>
<https://yandex.ru/video/preview/14543295573723743656>
<https://yandex.ru/video/preview/1656233948221315936>,
чаты в Viber: Территория спорта .,
ВКонтакте: <https://vk/link/volleyballoqu>
<https://volleybollist^videolections>
<https://vse-kursy.com>read>538/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846707

Владелец Очиров Валерий Жугдурович

Действителен с 05.09.2023 по 04.09.2024