

Министерство образования Самарской области

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области
детско-юношеская спортивная школа

Принята на
педагогическом совете
протокол № 3
16 июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с. Кинель-Черкассы



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МИР ВОЛЕЙБОЛА»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 13-16 лет

Срок реализации образовательной программы – 2 года

Разработчик программы:

Колосова Г.А. - педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
1	Пояснительная записка	4
2	Учебно-тематический план программы	14
3	Содержание программы	15
4	Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы	40
5	Список использованной литературы.	46
6	Приложения	48
7	Календарно-тематический план.	54

1.Краткая аннотация

Физическая культура и спорт являются эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, а также сферой общения и проявления социальной активности людей, формой организации и проведения их досуга, кроме того, они бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Поэтому сфера спорта, физической культуры была и остается одним из приоритетов социальной политики государства. Президент РФ В.В. Путин на заседании совета по развитию физической культуры и спорта подчеркнул, что сфера спорта, физической культуры была и остается одним из приоритетов социальной политики государства. «Занятия спортом – это возможность для самореализации, для нового качества жизни каждого человека. Главная задача многочисленных международных, национальных соревнований, которые в последние годы мы проводим в России, как раз в том и заключается, чтобы формировать культуру здорового образа жизни».

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обучение детей игре в волейбол. Волейбол – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базируются на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами, развивает память, внимание. В процессе обучения по программе «Мир волейбола», обучающиеся познакомятся с разновидностями вида спорта «Волейбол», таких как: «Парковый волейбол», «Пляжный волейбол», а так же пройдут подготовку по судейству волейбола.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) «Мир волейбола», нацелена на приобщение детей к регулярным занятиям физкультурой и спортом, составлена с учётом обще дидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания в соответствии с нормативными документами РФ, Самарской области.

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в

волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. Воспитание личности обучающихся заключается также в формировании его мировоззрения, социальной и гражданской ответственности; реализации сущностных сил спортсмена в разнообразных сферах человеческой деятельности, а потому каждое занятие по ДООП «Мир волейбола» содержит воспитательный аспект, направленный на решение воспитательных задач. Кроме того, обучающиеся станут участниками воспитательных мероприятий, запланированных педагогом.

Направленность программы по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по функциональному предназначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой*, по времени реализации - *долгосрочной*- 2 года. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения(направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой волейбол является одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

Программа содействует формированию у детей и подростков мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Реализация программы (использование потенциала спортивной деятельности) - одна из форм профилактики асоциального поведения и вредных привычек у обучающихся. Программа развивает интерес к данному виду спорта и может стать основой для дальнейшей профессиональной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир волейбола» составлена в соответствии с нормативными документами РФ, Самарской области:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ),
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры

экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 30.03.2020 № МО -16-09-01/434-ТУ)

Устав ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в дополнительном образовании по принципу блочно-модульного освоения материала. Модули являются самостоятельными дидактическими единицами образовательной программы и дают возможность выстраивать с обучающимся индивидуальную образовательную траекторию. Освоение каждого последующего модуля является ступенькой к совершенствованию обучающимися умений и навыков в выбранном виде спорта. Кроме того, поэтапно-модульный контроль знаний и практических умений дает определенную гарантию эффективности обучения.

1-й год обучения

Модуль I «Основы спортивной подготовки»- соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «Введение в образовательную программу», «Предупреждение спортивного травматизма», «Основы спортивной разминки», «Самоконтроль». Эти разделы включают сведения об основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Модуль II «Волейбол» наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие и обучение техническим элементам вида спорта, умению играть в волейбол.

Модуль III «Парковый волейбол»- учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся и углубленное изучение разновидности вида спорта «Волейбол» правил паркового волейбола.

2-й год обучения

Модуль I «Волейбол» наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие и обучение техническим элементам вида спорта, умению играть в волейбол, закрепление навыков с соревновательной деятельности.

Модуль II «Юный судья» - обучение строиться на развитие способности и умению осуществлять судейство по волейболу. И включает в себя следующие разделы

«Организация и проведение соревнований», «Судейская жестикуляция», «Ведение протоколов», «Судейство соревнований» «Волонтер».

Модуль III «Я педагог»- обучение направлено на формирование положительного отношения и понимания педагогической деятельности как способа самореализации человека и формирование профессионального самоопределения. Данный модуль направлен на расширение знаний учащихся о профессиях в области физической культуры и спорта, о сложившейся ситуации на рынке труда в определенный период времени, о порядке и условии поступления в учебные заведения.

Модуль IV «Пляжный волейбол»- учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся и начальное знакомство с разновидностью вида спорта «Волейбол» правилам пляжного волейбола.

Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка.

Поскольку волейбол является высокотехничным и сложнокоординационным видом спорта, то обучение технике и тактике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение. Весь тренировочный процесс построен на изучении, закреплении и постоянном повторении изученного материала, расширении и углублении знаний в области волейбола, с последующим дополнением их за счёт изучения новых, более сложных форм и технических элементов. Проанализировав опыт нескольких регионов РФ по проектированию разно уровневых программ, данная программа использует *линейный подход* (закрепленный в Типовой модели 2018 г.), когда уровни синонимичны годам или этапам обучения. Этот подход используется и в практике образовательных организаций дополнительного образования Самарской области. Данная программа является продолжением процесса обучения ознакомительного уровня по ДООП «Юный волейболист» 8-9 лет и базового уровня ДООП «Волейбол 10-12 лет».

Сетевая форма реализации данной программы, «обеспечивающая возможность освоения обучающимся образовательной программы, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность» (ст. 15 Закона «Об образовании в РФ»). Программа реализуется на спортивных объектах с.Кинель-Черкассы Самарской области (спортивный зал ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»

с.Кинель-Черкассы, МБОУ ФОК «Старт» (основание: договора о сотрудничестве). В ходе реализации программы осуществляется сотрудничество со спортивной федерацией волейбола Кинель-Черкасского района и Самарской области, а так же волейбольный клуб «Нова» СО.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии личности обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни средствами обучения вида спорта «волейбол».

Задачи:

Обучающие:

- расширить знания по общефизической культуре и спорту;
- познакомить с теоретическими основами техники и тактики волейбола;
- сформировать систему знаний о здоровом образе жизни и пользе занятий спортом;
- сформировать навыки игры в волейбол;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формировать умение адекватной оценки собственных физических возможностей (основных приемов самоконтроля во время занятий).
- познакомить с ВФСК «ГТО» и его нормативами.

Развивающие

- развитие познавательной активности и интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации) и волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- способствовать формированию положительного отношения обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитать доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость, взаимопомощь;
- воспитывать высоконравственные и морально-волевые качества;

- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебно-спортивной деятельности.

Целевая аудитория: программа рассчитана на обучающихся в возрасте 13-16 лет .

Зачисление в детское объединение происходит только при наличии медицинской справки от врача, подтверждающей отсутствие противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом.

Для детей подросткового возраста (13-16 лет) характерно стремление утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. В воспитании детей подросткового возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений. Развивается стойкий интерес к данному избранному виду спорта и это может стать основой для дальнейшего профессионального определения.

Срок реализации данной программы -2 года, объем 252 часа (126 часов в год)

Наполняемость учебных групп: составляет 12- 16 человек.

Режим занятий: 3,5 часа в неделю (академический час 40 минут).

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, спортивные праздники, конкурсы, викторины, соревнования и др.)
- наставничество «ученик-ученик»

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются **методы:**

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;

- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные методы обучения технике и тактике спортивных игр:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

- метод демонстрации и показа;

- метод слова;

- метод переключения в тактических действиях игр;

- целостный и расчлененный;

- анализ своих действий и действий противника.

Планируемые результаты:

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты включают- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают- освоенные обучающимися меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта волейбол, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Таким образом, интегрированными эффектами программы является воспитание такого ребенка, который:

- понимает моральные ценности физической культуры и спорта;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Основными показателями выполнения программных требований являются: динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся. (Приложение №1)

Способы определения результативности:

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы, опроса:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров. Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке и специальной физической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблица в *приложении №1*).

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП, СФП (Приложение №1)

Комплексный контроль включает:

педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

диагностика личных качеств (*Приложение №2*)

определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий, педагогический анализ результатов анкетирования;

метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

Итоговый контроль – выполнение нормативов по ОФП И СФП, комплекса ГТО, оценка технической подготовленности (*Приложение №3*) Кроме того, педагог фиксирует показания результативности участия обучающихся в соревнованиях, конкурсах:

1 год обучения: муниципальные, межрайонные и окружные соревнования по волейболу, по парковому волейболу, конкурсы.

2 год обучения: региональные соревнования по волейболу, по парковому волейболу, по пляжному волейболу.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения				
№ Модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы спортивной подготовки	12	4	8
2	Волейбол	94	6	88
3	Парковый волейбол	20	2	18
	ИТОГО	126	12	114
2 обучения				
№	Название модуля	Всего	Теория	Практика
1	Волейбол	84	4	80
2	Я-педагог	12	4	8
3	Юный судья	14	4	10
4	Пляжный волейбол	16	2	14
	ИТОГО	126	14	112

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1.Учебный план 1 года обучения

	Название модуля	Всего	Теория	Практика
1	Основы спортивной подготовки	12	4	8
2	Волейбол	94	6	88
3	Парковый волейбол	20	2	18
	Итого	126	12	114

Содержание программы 1 года обучения

Модуль 1. Основы спортивной подготовки

Цель: создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни.

Задачи :

Обучающие задачи:

- сформировать представления об основах здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- сформировать установок на использование здорового питания и правильного режима дня.

Развивающие задачи:

- развивать основные физические качества: гибкость, скорость, выносливость, силу и ловкость на базе основных видов движений;
- развивать познавательную активность, внимание, память, мышление, воображение;
- развивать способность оценивания своих действий при занятии спортом.

Воспитательные задачи:

- выработать устойчивую внутреннюю мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать морально-волевые качества и традиционную для российского общества систему ценностей.

По итогам обучения по модулю воспитанники **должны знать:**

1. Правила техники безопасности;

2. Правила здорового образа жизни;
3. Режим дня, самоконтроль при занятиях спортом.

Должны уметь:

1. Составлять специальную разминку волейболиста.
2. Выполнять комплекс утренней гимнастики
3. Анализировать и оценивать свое самочувствие
4. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения

Должны иметь навыки:

1. Самостоятельно применять физические упражнения.
2. Составлять комплекс утренней гимнастики.
3. Ведения дневника самоконтроля.

Учебно-тематический план модуля «Основы спортивной подготовки»

	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы троля
1.1.	Предупреждение спортивного травматизма	2	2		Беседа, опрос,
1.2.	Основы спортивной подготовки	7	2	5	Педагогическое наблюдение
1.3.	Самоконтроль	2	1	1	Проверка дневника самоконтроля
1.4	Итоговое занятие	1		1	Тестирование
	Итого	12	4	8	

Содержание программы модуля «Основная спортивной подготовки»

Раздел 1.1 Предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Предупреждение спортивного травматизма. Оказание первой помощи при ушибах.

Раздел 1.2.Основы спортивной подготовки.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. Значение

систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки перед соревнованием. Запрещенные препараты при занятии спортом.

Практика: Организация и проведение разминки перед занятием, перед соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

Раздел 1.3. Самоконтроль

Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Самоконтроль в процессе занятий спортом

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 1.4. Итоговое занятие

Практика: Тестирование по изученным темам

Модуль.2. Волейбол

Цель: Способствовать овладению учащимися основными техническими и тактическими элементами игры волейбол.

Задачи:

- сформировать знания, умения и навыки по общефизической культуре и спорту;
- сформировать систему знаний о здоровом образе жизни и пользе занятий спортом;
- сформировать знания по правилам ТБ, в спортивном зале и на спортивной площадке;
- ознакомить с теоретическими основами техники и тактиками волейбола;
- сформировать практические навыки и умения игры в волейбол;
- сформировать умение адекватной оценки собственных физических возможностей (основных приемов самоконтроля во время занятий).

По итогам обучения по модулю в целом воспитанники **должны знать:**

1. Особенности игры.
2. Правила игры в волейбол.

Должны уметь:

1. Выполнять комплекс утренней гимнастики
2. Выполнять технические элементы вида спорта волейбол: передвижения, передачу, прием, подачу мяча, нападающий удар, блок.
3. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: различных видов приема и передачи мяча.
2. Самостоятельно применять все виды перемещения.
3. Играть в волейбол.

Учебный план модуля «Волейбол»

	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	17	1	16	Тестирование
3.	Основы технической и тактической подготовки в волейбол	61	3	58	Педагогическое наблюдение
4.	Учебно-тренировочные игры, эстафеты	12		12	Наблюдение игры, соревнование
5	Итоговое занятие	2		2	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	Итого	94	6	88	

Содержание программы модуля «Волейбол»

Раздел 2.1. Теоретическая подготовка.

Теория: Разновидности волейбола Советские и российские волейболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История волейбола в регионе. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном.

Раздел 2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. История комплекса ГТО. Нормативы ВФСК ГТО

Практика:

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях.

Практика:

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строем и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в

строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90° с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30мин. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол. Туристические походы.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;

Раздел 3. Основы технической и тактической подготовки

Теория: Основные технические элементы игры в волейбол. Тактические действия игроков на площадке.

Практика:

Технические элементы:

1. Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)

• ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;

- сочетание способов перемещений.

2. Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- в различных направлениях на месте и после перемещения;

- передачи в парах;

Отбивание мяча:

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;

- отбивание мяча с собственного подбрасывания;

- отбивание мяча подброшенного партнером;

- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;

- верхняя прямая подача;

- подача в стенку;

- подача через сетку из-за лицевой линии

Техника защиты.

1. Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка;

- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;

- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;

- остановка шагом.

2. Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;

- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;

- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4(2) с игроком зоны 3, игрока зоны 5(1) с игроком зоны 3 (при первой передаче);

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;

- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Раздел 4. Учебно-тренировочная игра

Практика: Игра в волейбол. Соревнования по разным возрастам.

Раздел 5. Итоговое занятие

Практика: Спортивно-массовое мероприятие «Праздник мяча»

Модуль.3 Парковый волейбол

Цель: закрепить у детей игровые знания и умения и навыки посредством работы в небольших группах при игре в парковый волейбол.

Задачи модуля:

- способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, приёмам, передачам мяча на месте, подаче мяча снизу

- способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, приёмам, передачам мяча на месте, подаче мяча снизу и сбоку.

- способствовать овладению учащимися основными техническими и тактическими элементами в парковый волейбол.

По итогам обучения по модулю обучающиеся **должны знать:**

1. Основные правила по разновидности игры в волейбол - парковый волейбол

2.

Основные правила по виду спорта «Парковый волейбол»

3. Особенности организации соревнований по видам спорта.

Должны уметь:

1. Вести счет соревнований
2. Заполнять протокол соревнований

Должны иметь навыки:

1. Самостоятельно изучать положение по виду спорта.
2. Понимать особенности игры.

Учебно-тематический план модуля «Парковый волейбол»

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	4	1	3	Тестирование
3.	Основы технической и тактической подготовки в парковом волейболе	9		9	Педагогическое наблюдение
4.	Учебно-тренировочные игры	4		4	Наблюдение игры, соревнование
5	Итоговое занятие	1		1	Соревнование
	Итого	20	2	18	

Содержание программы модуля «Парковый волейбол»

Раздел 3.1.Теоретическая подготовка.

Теория: История развития паркового волейбола. Характеристика игры. Значение и место игры в системе физического воспитания. Изменения в технике и тактике волейбола. Правила паркового волейбола.

Раздел 3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Ознакомление с задачами физической подготовки юных спортсменов.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции по песку. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Раздел. 3.3. Основы технической и тактической подготовки

Практика:

Упражнения с мячами.

Упражнения для перехода пас - удар:

- три нападающих удара со своего паса против блока;
- удар со своего паса - блок - отход от сетки - снова удар;
- прием подачи - удар - бросок за отскоком от блока - удар с другой половины своей площадки.

Упражнения для пасующего игрока:

- передача - блок - бросок в защите на задней линии;
- три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий;
- передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.

Упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;
- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;
- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

Упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;
- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;
- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;
- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар)

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор

способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков.

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков на приеме подачи. 5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии .

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 2.4. Учебно-тренировочная игра

Практика: Игра в парковый волейбол на соревнованиях различных уровней.

Раздел 2.5. Итоговое занятие

Практика: Соревнование по парковому волейболу в группе .

3.2.Содержание программы 2 года обучения

Учебно-тематический план

№ Модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Волейбол	84	4	80
2	Юный судья	14	4	10
3	Я - педагог	12	4	8
4	Пляжный волейбол	16	2	14
	ИТОГО	126	14	112

Содержание программы 2 года обучения

1.Модуль «Волейбол»

Цель: способствовать овладению учащимися основными техническими и тактическими элементами игры волейбол.

Задачи:

1.Повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.

2.Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.

3.Овладение основами техники и тактики, навыками игры в волейбол.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

1.Особенности игры.

2. Правила игры в парковый волейбол Правила игры в парковый волейбол **Должны уметь:**

1.Выполнять комплекс утренней гимнастики

2.Выполнять технические элементы вида спорта волейбол: передвижения, передачу, прием, подачу мяча, нападающий удар, блок.

3. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.

Должны иметь навыки:

1.Владеть техникой: различных видов приема и передачи мяча.

2.Самостоятельно применять все виды перемещения.

3.Играть в волейбол.

Учебно-тематический план модуля «Волейбол»

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	11	1	10	Тестирование
3.	Основы технической и тактической подготовки в волейбол	57	1	56	Педагогическое наблюдение
4.	Учебно-тренировочные игры, эстафеты	12		12	Наблюдение игры, соревнование
5	Итоговое занятие	2		2	Выполнение

					нормативов по ОФП и СФП
	Итого	84	4	80	

Содержание программы модуля «Волейбол»

Раздел 1.1. Теоретическая подготовка.

Теория: Советские и российские волейболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История волейбола в регионе. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном зале.

Раздел 1.2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся.

Практика:

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строю и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Акробатические упражнения:

группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт,

стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90° с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны

туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции о 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 мин. Спортивные игры на время: баскетбол.

Нормативы комплекса ГТО. Выполнение нормативов согласно возрастным ступеням.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, неперемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом отягощением.
- эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлить и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенкой на маты;
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Раздел. 1.3. Основы технической и тактической подготовки

Теория: Основы технической и тактической подготовки

Практика:

Техническая подготовка.

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Приём сверху нижней прямой подачи
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).

8. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Прием снизу верхней прямой подачи
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. Подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Прием снизу мяча, направленного ударом.
22. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. 26.
27. Нападающий удар после передачи из зоны 3
28. Техника блокирования
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
36. Нападающий удар после передачи из зоны
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Совершенствование техники выполнения подачи.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); Подача на точность в зоне – по заданию. 2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме

подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.(приложение №4)

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

7.Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар)

Раздел 1.4. Учебно-тренировочная игра

Практика: Игра в волейбол на соревнованиях различных уровней.

Раздел 1.5 Итоговое занятие. Конкурс на лучшего волейболиста.

(

Приложение №4)

Модуль.2« Я –педагог»

Цель: формирование положительного отношения и понимания необходимости трудовой деятельности как основного источника доходов и главного способа самореализации человека;

Задачи:

- расширение знаний учащихся о профессиях в области физической культуры и спорта, о сложившейся ситуации на рынке труда в определенный период времени, о порядке и условии поступления в учебные заведения;

- изучение личностных особенностей обучающихся и оценки их профессиональных возможностей;

- формирование профессионального самоопределения, расширение знаний учащихся о профессиях в области физической культуры и спорта, о сложившейся ситуации на рынке труда в определенный период времени, о порядке и условии поступления в учебные заведения;

- изучение личностных особенностей обучающихся и оценки их профессиональных возможностей;

формирование профессионального самоопределения

По итогам обучения по модулю обучающиеся **должны знать:** про профессии в области физической культуры и спорта, особенности поступления в педагогические

учебные заведения СПО, ВВУЗ

Должны уметь: Проводить разминку с обучающимися, знать терминологию спортивную.

Должны иметь навыки: проведения занятия по волейболу с младшими обучающимися, организации игр с младшими воспитанниками.

Учебно-тематический план модуля «Я - педагог»

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Педагогика как область знаний о воспитании людей	1	1		Беседа
2.	Структура процесса обучения	3	1	2	Тестирование , защита презентации
3.	Спортивные профессии	3	1	2	Опрос, защита , презентация
4.	Наставничество «ученик-ученик»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	1		1	Тестирование
	Итого	12	4	8	

Содержание программы модуля « Я - педагог»

Раздел 2.1. Педагогика как область знаний о воспитании людей

Теория: Исторический характер педагогики. Основы педагогики и ее связи с другими науками. Педагогическое мастерство спортивного педагога.

Раздел 2.2. Структура процесса обучения

Теория: Организационные формы обучения. Учебная деятельность. Методы обучения.

Практика: Подготовка презентации по методам обучения

Раздел 2.3. Спортивные профессии

Теория: «Спорт и моя профессиональная траектория»; «Спорт как профессия и образ жизни»

Практика: Анализ условий поступления в педагогические учреждения.

Раздел 2.4. Наставничество «ученик-ученик»

Теория: Подготовка к занятию. Структура конспекта занятия. Подготовка инвентаря к занятию. Методы спортивного воспитания.

Практика: Составление конспекта занятия. Наставничество над младшими воспитанниками. Проведение подготовительной части занятия.

Раздел 2.5. Итоговое занятие

Практика: Написание конспекта занятия. Проведение подготовительной части занятия.

Модуль.3 Юный судья

Цель: развить способности и умение осуществлять судейство по волейболу

Задачи:

- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития
- Приобретение необходимых теоретических и практических знаний по судейству волейбола, пляжного волейбола;
- Обучить навыкам ведения протокола;
- Обучить основным правилам судейства соревнований по волейболу, пляжному волейболу

По итогам обучения по модулю обучающиеся **должны знать:**

1. Основные правила по виду спорта «Волейбол»»
2. Основные правила по виду спорта «Пляжный волейбол
3. Особенности организации соревнований по видам спорта.
4. Жесты судей

Должны уметь:

1. Вести счет соревнований
2. Заполнять протокол соревнований
3. Судить учебно-тренировочные соревнования по волейболу, пляжному волейболу

Должны иметь навыки:

1. Самостоятельно изучать положение по видам спорта волейбол, пляжный волейбол.
2. Проведения соревнования на школьном уровне.

Учебно-тематический план «Юный судья»

	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Основы организации и проведения соревнований	2	1	1	Опрос
2.	Правила игры.	1	1		Тестирование

3.	Судейская жестикуляция	3	1	2	Педагогическое наблюдение
4.	Судейство соревнований	6	1	5	Наблюдение игры, соревнование
5	Итоговое занятие	2		2	Тестирование Соревнование
	Итого	14	4	10	

Содержание программы модуля « Юный судья»

Раздел 3.1.Организация и проведение соревнований

Теория: Особенности организации и проведения соревнований. Оформление протокола. Основы судейства. Спортивный волонтер.

Практика: Анализ положения о соревнованиях по волейболу. Ведение протокола соревнований во время учебной игры.

Раздел 3.2.Правила игры.

Теория: Официальные правила волейбола. Внешний вид и поведение судьи на площадке и вне его пределов.

Практика: Выявление первоначальных знаний о правилах футбола и роли судьи на площадке.

Раздел 3.3.Судейская жестикуляция

Теория: Судейская жестикуляция .

Практика: Демонстрация жестов и правильный показ при определении нарушения правил.

Раздел 3.4. Судейство соревнований

Теория: Виды судейства (судья на вышке, второй судья). Методика судейства.

Практика:

Просмотр видеозаписей волейбольных матчей для наглядного примера квалифицированного судейства. Судейство учебной игры в волейбол. Приобретение необходимых навыков судейства на знакомых игроках с целью закрепления теоретических знаний. Ведение протокола во время соревнований.

Раздел 3.5. Итоговое занятие

Практика: Тестирование по правилам игры, судейской жестикуляции. Ведение счета на соревнованиях.

Модуль.4 Пляжный волейбол

Цель: закрепить у детей игровые знания и умения при игре в пляжный волейбол.

Задачи:

- Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, приёмам, передачам мяча на месте, подаче мяча снизу
- Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: перемещениям, приёмам, передачам мяча на месте, подаче мяча снизу и сбоку.
- Способствовать овладению учащимися основными техническими и тактическими элементами в пляжный волейбол.

По итогам обучения по модулю обучающиеся **должны знать:**

1. Основные правила по разновидности игры в волейбол- пляжный волейбол 2.

Основные правила по виду спорта «Пляжный волейбол»

3. Особенности организации соревнований по видам спорта .

4. Жесты судей

Должны уметь:

1. Играть в пляжный волейбол

2. Проводить разминку перед игрой

Должны иметь навыки:

1. Самостоятельно изучать положение по виду спорта.

2. Проведения соревнования на школьном уровне

Учебно-тематический план модуля «Пляжный волейбол»

	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	1	1		Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	4		4	Тестирование
3.	Основы технической и тактической подготовки в пляжном волейболе	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4.	Учебно-тренировочные игры	4		4	Наблюдение игры, соревнование
5	Итоговое занятие	2		2	Выполнение нормативов по технической подготовке
	Итого	16	2	14	

Содержание программы модуля « Пляжный волейбол»

Раздел 4.1. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития Пляжного волейбола. Характеристика игры. Развитие Пляжного волейбола в России. Этапы развития. Особенности техники и тактики пляжного волейбола. Правила пляжного волейбола.

Раздел 4.2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.

Ознакомление с задачами физической подготовки спортсменов.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками из- за головы. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции по песку. Прыжковые упражнения на песке.

Раздел 4.3. Основы технической и тактической подготовки

Теория: Основы технической и тактической подготовки

Практика:

Упражнения с мячами на песке.

Упражнения для перехода пас - удар:

- три нападающих удара со своего паса против блока;
- удар со своего паса - блок - отход от сетки - снова удар;
- прием подачи - удар - бросок за отскоком от блока - удар с другой половины своей площадки.

Упражнения для пасующего игрока:

- передача - блок - бросок в защите на задней линии;
- три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий;
- передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.

Упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;
- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;
- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

Упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;
- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;
- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;

- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар)

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); Подача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

Раздел 4.4. Учебно-тренировочная игра

Практика: Игра в пляжный волейбол .Участие в соревнованиях на различных уровнях.

Раздел 4.5. Итоговое занятие

Практика: Соревнование по пляжному волейболу в группе .

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Методы организации учебно-воспитательного процесса

Углубленный уровень
Метод освоения движения, интервальный метод
Метод развития самостоятельности
Соревновательный метод
Метод наставничества
Метод контроля самоконтроля
Метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе
Метод работы по индивидуальному маршруту

Общепедагогические или дидактические методы включают 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 включаются: 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.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснить просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

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, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Особое внимание уделяется формированию опыта самостоятельной деятельности обучающихся (разработка и выполнение комплексов физических упражнений, проектирование индивидуальных программ спортивного и физического совершенствования, составление плана комплексной подготовки к соревнованиям и др.). При реализации индивидуальных форм работы дифференцируются выбранные комплексы методов и их содержательное наполнение в соответствии с теми или иными уровнями развития ученика и степенями сложности освоения содержания программы.

В процессе реализации программы проводятся занятия с мультимедийной поддержкой. Физкультура и спорт охватывают безграничное множество движений,

положений, упражнений, включая такие, которые не совсем характерны для повседневной жизни человека. Видеоматериалы помогают наглядно показать в движении и в статике то или иное положение со всех ракурсов. Применение информационно-коммуникационных технологий позволяют оживить процесс обучения, сделать занятие наглядным, красочным, информативным, повысить эффективность усвоения, активизировать познавательную деятельность, разрядить эмоциональную напряженность.

При реализации индивидуальных форм работы дифференцируются выбранные комплексы методов и их содержательное наполнение в соответствии с теми или иными уровнями развития ученика и степенями сложности освоения содержания программы. Установление уместности того или иного метода определяется исходя из индивидуальных характеристик и способностей конкретного ученика, специфики содержательно-тематического материала программы.

Так как «образование - единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства...»¹, каждое занятие по программе содержит воспитательный аспект. Беседы, подобранный материал, приёмы и методы работы способствуют приобщению обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе, формированию у детей и подростков патриотизма, чувства гордости за свою Родину, воспитанию уважения к культуре и традициям различных народов. Кроме того, обучающиеся являются участниками воспитательных мероприятий, запланированных педагогами на уровне детского объединения и предусмотренных программой воспитания СП ДЮСШ.

Материально – технические условия.

В спортивном зале оборудованы различные приспособления, которые помогают быстрее решить задачи специальной подготовки волейболистов (физической и технической): держатель мяча на резиновой ленте, и тренажер для совершенствования навыков нападающего удара, передачи и подачи, подвесные мячи широкие скамейки для изучения блокирования без прыжка (их можно заменить гимнастическими матами), приспособления для отработки точности передач, приспособления для «блока» (теннисная ракетка или деревянная рейка с пластиной из толстой резины на конце).

Оборудование и инвентарь для технико-тактической подготовки.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 25 человек.

Сетка волейбольная со стойками – 1

Тренажер для отработки нападающего удара-1

Мяч волейбольный – 16

Мяч для пляжного волейбола-8

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

Барьер легкоатлетический – 2

Гантели массивные от 1 до 5 кг – 3 пар

Мяч набивной «медицинбол» весом от 1 до 5 кг – 10

Корзина для мячей – 1

Мяч теннисный – 25

Мяч футбольный – 10

Мяч баскетбольный-10

Экран прыгучести-1

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2

Скакалка гимнастическая – 20

Скамейка гимнастическая – 6

Утяжелитель для ног – 12 пар

Утяжелитель для рук – 12 пар

Эспандер резиновый ленточный –16.

Фишki разной высоты-20 шт

Подвесные мячи — незаменимое средство начального обучения волейболу в школе.

К волейбольному мячу крепится кожаная петля, к которой привязывается шнур (резинка). С помощью блока или крюка на кронштейне мяч устанавливается на нужной высоте. Мишени на стене. Используют несколько разновидностей мишеней: обычные, в виде концентрических окружностей и цифровые. Расстояние между кругами 20 см (диаметр мяча), ширина линии 1 см. Цифры от 1 до 10—12 могут быть расположены хаотично или в определенном порядке. Мишени необходимы для развития точности игровых действий, периферического зрения, техники владения мячом. Их можно выполнять в мишень после поворота налево (направо) на 90°. Расстояние от центра мишеней до пола 3—4 м.

Подставка для блокирования. Она изготавливается из дерева, ширина подставки 50—60 см, высота должна обеспечить положение ладоней над сеткой, как при блокировании, но стоя на подставке.

Экран прыгучести (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести и оценки высоты прыжка. Лента темного цвета устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале обучающийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев. Затем обучающийся выпрыгивает с места, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, во-первых, оно отражает специфику волейбола и, во-вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес обучающихся, являясь хорошим

стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

Оборудование и инвентарь для физической подготовки.

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата волейболиста

Скакалки. Упражнения с ними способствуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

Учебно-методический комплекс программы

Для реализации программы педагогом подготовлен УМК:

1. Методическая разработка Прыжковая подготовка волейболистов http://kch-shkola2.minobr63.ru/ДЮСШ/med_kopilka/Методические%20разработки%20ДЮСШ%20-%20ПДФ/Колосова%20Галина%20Алексеевна/Методическая%20разработка%20Прыжкова%20подготовка%20волейболистов.pdf

2. Программа летней оздоровительной смены. Спортивное Лето http://kch-shkola2.minobr63.ru/ДЮСШ/med_kopilka/Методические%20разработки%20ДЮСШ%20-%20ПДФ/Колосова%20Галина%20Алексеевна/Программа%20летней%20оздоровительно%20смены%20Спортивное%20Лето.pdf

3. Методическая разработка Организация спортивного мероприятия «Посвящение в спортсмены»

<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-organizaciya-sportivnogo-meropriyatiya-posvyaschenie-v-sportsmeni-3453342.html>

4. Методическая разработка. Организация учебно-тренировочных занятий с применением круговой тренировки http://kch-shkola2.minobr63.ru/ДЮСШ/med_kopilka/Методические%20разработки%20ДЮСШ%20-%20ПДФ/Колосова%20Галина%20Алексеевна/Методическая%20разработка%20Организация%20учебно-тренировочных%20занятий%20с%20применением%20круговой%20тренировки.pdf

5. Технологическая карта открытого учебного занятия http://kch-shkola2.minobr63.ru/ДЮСШ/med_kopilka/2022/Колосова_ГА_Технологическая%20карта%20открытого%20учебного%20занятия%202022г.pdf

6. Методическая разработка спортивного мероприятия «ПРАЗДНИК МЯЧА»
http://kch-shkola2.minobr63.ru/ДЮСШ/med_kopilka/2022/Колосова_ГА_Методическая%20разработка%20спортивного%20мероприятия%20%20ПРАЗДНИК%20МЯЧА.pdf

7. Технологическая карта открытого учебного занятия для родителей http://kch-shkola2.minobr63.ru/ДЮСШ/med_kopilka/2023/Колосова%20Г.А/Колосова%20Г.А/Технологическая%20карта%20открытого%20учебного%20занятия%20для%20родителей%20Колосова%20Г.А..pdf

8. Положение конкурса «Лучший волейболист» <https://infourok.ru/polozhenie-konkursa-luchshiy-voleybolist-3964646.html>

9. Методическая разработка спортивного мероприятия "Семейные старты"
<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sportivnogo-meropriyatiya-semeynie-starti-3333535.html>

10. Методическая разработка. Особенности индивидуальной подготовки юных волейболистов http://kch-shkola2.minobr63.ru/ДЮСШ/med_kopilka/Методические%20разработки%20ДЮСШ%20-%20ПДФ/Колосова%20Галина%20Алексеевна/Методическая%20разработка%20Особенности%20индивидуальной%20подготовки%20юных%20волейболистов.pdf

11. Методические рекомендации «Особенности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» <https://www.art-talant.org/publikacii/55625-metodicheskie-rekomendacii-osobennosti-realizacii-dopolnitelnyoy-obscheobrazovatelynoy-obscherazvivayushey-programmy-voleybol-s-primeneniem-elektronnogo-obucheniya-i-distacionnyh-obrazovatelynyh-tehnologiy>

5.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5.1.Основная литература

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2019. –112 с.
2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 2021.
3. Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2019
4. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
5. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
6. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019

5.2.Дополнительная литература

- 1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2010.-368 с.
- 2.Руководство начинающего волейбольного тренера Бабакин В.Н.(Электронный ресурс) 2020г
- 3.Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
- 4.. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
5. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

5.3Рекомендуемая литература

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 2015.
2. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М.Издательский Дом «Грааль», 2019.
3. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2018.
4. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 2001.
5. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.2017
6. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 2018
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2018.

5.4.Список интернет –ресурсов:

1. <http://www.volley4all.net>
2. <http://www.volley.ru>
3. <http://минобрнауки.рф/>

4. <http://www.sovsportizdat.ru>
5. <http://vgapkro.ru>
6. www.minsport.gov.ru
7. <http://sportschool2mih.jimdo.com>

Приложение №1

Содержание и методика контрольных испытаний по общефизической и специальной подготовке
Общефизическая и специальная подготовка.

I. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5х6м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ЗАУЧЕБНЫЙ ГОД ГРУППА
СОГ-1 ОТДЕЛЕНИЕ «ВОЛЕЙБОЛ» ТРЕНАР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: Колосова Г.А» _____г.**

Средний балл группы

Приложение №2

Система оценки личностных качеств

Предмет исследования	Форма диагностики	Использованная методика	Срок проведения
----------------------	-------------------	-------------------------	-----------------

			ния
Интерес	Анкетирование https://clck.ru/UhFB	Методика «Карта интересов» по изучению интересов	Сентябрь , май 1 года обучения
Уровень развития интеллектуальных способностей и волевых качеств	Тестирование https://clck.ru/UhFGp	Методика диагностирования развития интеллектуальных способностей (А.К. Зак)	Октябрь 1 года обучения
Нравственный и психологический климат в детском коллективе	Анкетирование http://wiki.iro23.info/images/a/af/Obspk.pdf	Методика оценивания нравственного и психологического климата в детском коллективе	Апрель 1 года обучения
Уровень сформированности духовно-нравственных ценностей у детей и подростков	Анкетирование, анализ занятий https://clck.ru/UhFJg	Методика «Диагностика отношения к жизненным ценностям» (автор: Т.А. Фалькович)	Октябрь 2 года обучения
Комплексная диагностика личностного роста школьников (характер отношений подростка к семье, людям, Родине, культуре и др.)	Анкетирование https://clck.ru/UhFXm	«Личностный рост» (П.В. Степанов, Д.В. Григорьев, И.В. Кулешова)	Февраль 2 года обучения
Особенности психологической	Анкетирование и беседа	Оценка психологической	Октябрь

атмосферы в детском коллективе	https://vsetesti.ru/109/	атмосферы в коллективе, автор А.Ф. Фидлера	2 года обучения
Уровень гармонического развития человека	Анкетирование https://clck.ru/UhFfM	Проективная методика (рисуночный тест) «Гармония и сбалансированность жизни»	Декабрь 2 года обучения

Приложение №3

Оценка технической подготовленности.

Технический	Контрольные	☒	Оценка
-------------	-------------	---	--------

прием	упражнения		юноши			девушки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	13-14 15-16	19 25	10 15	6 8	17 25	13 14	5 7
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	13-14 15-16	6 8	3 4	1 2	6 7	3 4	1 2
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	13-14 15-16	4 6	2 3	1 2	4 5	2 3	1 2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13-14 15-16	6 7	3 3	2 2	5 6	3 3	2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13-14 15-16	5 6	3 3	2 2	4 5	2 3	1 2

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	13-14 15-16	4 5	2 2	1 1	4 4	2 2	1 1
II. Подача мяча	1. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	15-16	9	5	3	7	4	2
	2. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13-14 15-16	5 6	2 3	1 2	4 5	2 2	1 1
	3. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13-14 15-16	7 8	4 4	3 3	5 6	3 3	2 2
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	13-14 15-16	6 8	3 4	2 3	6 6	3 3	2 2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	13-14 15-16	6 7	4 4	3 3	5 6	3 3	2 2
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	13-14 15-16	5 7	3 5	2 4	4 6	2 4	1 3
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13-14 15-16	6 8	4 4	2 3	5 7	3 3	1 1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13-14 15-16	5 6	2 4	1 2	5 5	2 3	1 1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	13-14 15-16	4 5	2 3	1 2	3 4	2 3	1 1

Календарно-тематический план 1 года обучения

№	Дата, время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
Модуль «Основы спортивной подготовки»			12			
1		Введение в образовательную программу	2	Групповая	Опрос.	Спортивный зал
2		Предупреждение спортивного травматизма	2			
3-5		Основы спортивной разминки	6	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
6		Самоконтроль	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
Модуль «Волейбол»			94			
7		История развития игры . Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
8-9		Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Стойка игрока.	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
10-11		ОФП Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
112-13		ОФП ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым,	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал

		левым),				
14		ОФП остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	2	Групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
15-16		Перемещение игроков при подаче и приёме мяча	4	Фронтальная	Комплексный	Спортивн ый зал
17		Упражнение «Полоса препятствий»	2	Фронтальная	Комплексный	Спортивн ый зал
18-20		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи мяча на месте	6	Групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
21-22		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи мяча после перемещения	4	Групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
23-24		ОФП.СФП. Техника верхней передачи мяча в движении в парах, тройках	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивн ый зал
25		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча на месте	2	Фронтальная	Комплексный	Спортивн ый зал
26		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча в движении	2	Фронтальная	Комплексный	Спортивн ый зал
27-28		Упражнения на взаимодействия	4	Групповая	Комплексный	Спортивн

		игроков при приеме подачи и защитных действий при нападающем ударе				ый зал
29-30		Упражнения на увеличение прыжка . Блокирование в зоне 3, 4	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
31-32		Упражнения на развитие силы. Техника верхней прямой подачи мяча	4	Фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
33-34		Упражнения на увеличение прыжка. Техника нападающего удара	4	Фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
35-36		Упражнения на развитие быстроты реакции. Скидка и страховка за блоком Учебная игра	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
37-38		Групповые тактические действия волейболистов. Учебная игра	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
39-40		ОФП. СФП. Учебная игра	4	Групповая	тестирование	Спортивный зал
41-42		Соревнование между школьными командами	4	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
43-44		Тактическая подготовка в защите Учебная игра.	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
45-46		Соревнование между школьными командами	4	Групповая	Комплексный Комплексный	Спортивный зал

47		Конкурс на лучшего волейболиста	2	Индивидуальная	Конкурс	Спортивный зал
Модуль . Парковый волейбол		20				
48		Инструктаж по технике безопасности. История развития пляжного волейбола	1	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
49		Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,	1	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
50		СФП Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты. Упражнения с мячами. Упражнения для перехода пас - удар:	1	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
51		Упражнения с мячами В движении	1	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
52-53		Упражнения для пасующего игрока: - передача - блок - бросок в защите на задней линии; - три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий; - передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
54-55		Упражнения для блокирования: - блок - защита на задней линии - блок;	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал

		- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;				
№	Дата, время	Тема занятия - подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контроля	Место проведени я
56		Упражнения для	2	Групповая	Комплексный	Спортивн
		защитных действий: - бросок в защите - удар - блок; - рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля; - подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча				ый зал
57		Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:	1	Групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
58-60		Учебная игра	2	Групповая	Соревнование	Спортивн ый зал
61		Тактические действия в защите. Учебная игра	2	Групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
62		Соревнование по пляжному волейболу	1	Групповая	Соревнование	Спортивн ый зал
63		Итоговое занятие. Тестирование	2	Групповая	Итоговый контроль	Спортивн ый зал

Календарно-тематический план 2 года обучения

Модуль «Волейбол»			84			
1		Волейбол в России. Советские и российские волейболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История волейбола в регионе. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном зале.	2	Групповая	Беседа	Спортивный зал
2		Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся.	2	Групповая	Опрос	Спортивный зал
3-4		строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал Техническая подготовка: стойки, перемещения	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
5-6		Акробатические упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
7-8		Легкоатлетические упражнения Перемещение приставными шагами	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал

		лицом, боком (правым, левым),				
9		Упражнения для развития силы Действия с мячом	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
10-11		Упражнения, развивающие быстроту ответных действий Передачи мяча	4	Фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
12		Упражнение «Полоса препятствий»	2	Фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
13-15		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи мяча на месте	6	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
16-17		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи мяча после перемещения	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
18-19		ОФП.СФП. Техника верхней передачи мяча в движении в парах, тройках	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
20		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча на месте	2	Фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
21		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча в движении	2	Фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
22-23		Упражнения на взаимодействия игроков при приеме	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал

		подачи и защитных действий при нападающем ударе				
24-25		Упражнения на увеличение прыжка . Блокирование в зоне 3, 4	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
26-27		Упражнения на развитие силы. Техника верхней прямой подачи мяча	4	Фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
28-29		Техника защиты. Упражнения для защитных действий:	4			
30-31		Упражнения на увеличение прыжка. Техника нападающего удара	4	Фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
32-33		Упражнения на развитие быстроты реакции.Скидка и страховка за блоком Учебная игра	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
34-35		Групповые тактические действия волейболистов. Учебная игра	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
36-37		ОФП.СФП. Учебная игра	4	Групповая	Тестирование	Спортивный зал
38-39		Соревнование между школьными командами	4	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
40-41		Тестирование по технической подготовке	4	Индивидуальная	тестирование	Спортивный зал
42		Итоговый. Спортивное мероприятие «праздник мяча»	2	Коллективная	Праздник	Спортивный зал

Модуль «Я-педагог»			12			
43		Педагогика как область знаний о воспитании людей	2	Коллективная	Комплексный	Спортивный зал
44		Спорт и моя профессиональная траектория. Спорт как профессия и образ жизни	2	Коллективная	Комплексный	Спортивный зал
45		Анализ условий поступления в педагогические учреждения	2	Индивидуальная	Комплексный	Спортивный зал
46-47		Наставничество над младшими воспитанниками	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
48		Итоговое занятие	2	Групповая, в парах	Итоговый контроль	Спортивный зал
Модуль « Юный судья»			14			
49		Организация и проведение соревнований	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
50-51		Правила игры. Судейская Жестикуляция	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
52-54		Судейство учебной игры в волейбол	6	Групповая	Соревнование	Спортивный зал
55		Тестирование по правилам соревнований	2	Индивидуальная	Итоговый контроль	Спортивный зал
Модуль . Пляжный волейбол.			16			
56		Инструктаж по технике безопасности. История развития пляжного волейбола	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
57		СФП Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты. Упражнения с	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал

		мячами. Упражнения для перехода пас - удар:				
58		Упражнения с мячами В движении	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
59		Упражнения для пасующего игрока: - передача - блок - бросок в защите на задней линии; - три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий; - передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
60		Упражнения для блокирования: - блок - защита на задней линии - блок; - обманный блок - защита на задней линии - удар - блок; - подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
61		Упражнения для защитных действий: - бросок в защите - удар - блок; - рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал

		поля; - подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча				
62		Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:	2	Групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
63		Учебная игра	2	Групповая	Соревнование	Спортивн ый зал