

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	6
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	10

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/АТТЕСТАЦИИ .....	10
ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	11
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	12
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, КАДРОВОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	14
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	16
<b>Список литературы.....</b>	<b>26</b>

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание. Интересными и доступными средствами физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. 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 зрения, точности и ориентировке в пространстве. У детей развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Широкому распространению волейбола содействует доступное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Программа актуальна**, так как предусматривает решение проблем оздоровления и закаливания организма обучающихся, обеспечения оптимального для данных возрастных групп уровня физической работоспособности и физических качеств. Кроме повышения уровня физического развития программа обучает основам техники и тактики игры, формирует навыки волейболистов-спортсменов.

**Основанием для разработки программы служат следующие нормативно-правовые документы:**

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 01.05.2017 г.),
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года,
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. №196),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196,

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- Федеральный проект Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации,
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». Письмо Минобрнауки от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»,

Программа имеет **физкультурно - спортивную направленность**. Теоретическая составляющая программы предусматривает изучение приемов тактики и техники игры в волейбол, правил соревнований, морально – психологическую подготовку. Практическая составляющая включает в себя физическую подготовку, специальную и технико-тактическую подготовку, а также учебно-тренировочные игры и соревновательный процесс.

Программа имеет **базовый** уровень сложности, так как предусматривает освоение базовых тактико-технических приемов игры, спортивное совершенствование, участие в соревнованиях по волейболу всех уровней.

**Особенностью реализации программы** является то, что она не замыкается на решении задач по формированию спортивных навыков обучающихся в избранном виде спорта, а предусматривает укрепление психофизического здоровья, воспитание морально-волевых качеств личности, уверенности в своих силах, целеустремленности, инициативы и самообладания.

**Адресат программы:** в реализации программы принимают участие обучающиеся 11-12 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям спортом. Количество обучающихся в группах первого года обучения - 15 человек.

В состав учебных групп входят обучающиеся одного возраста. Группы комплектуются с учетом индивидуально-психологических и возрастных особенностей детей, а также, анатомо-физиологического состояния организма в данном возрастном периоде. Процесс возрастного развития и формирования новообразований, отличающих ребенка от взрослого, растянут во времени и может происходить неравномерно.

Возраст от 8 до 15 лет, когда мышление уже логичное и обоснованное и ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками, характеризуется перестройкой физического состояния организма, мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), более всего - личностной сферы, сферы самосознания.

**Формы обучения:** очная/дистанционная.

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения по санитарно-эпидемиологическим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения: электронную почту, социальные сети «ВКонтакте», приложение смартфона WhatsApp.

**Формы организации занятий** в очном формате: традиционные (индивидуальная, групповая, фронтальная), сопутствующие (тренировки, соревнования, товарищеские игры). Подготовка юного волейболиста осуществляется путем теоретического обучения и спортивной тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно- тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

**Срок освоения** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» 1 год.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа.

Общее количество часов в год – 216 часов.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** создание благоприятных условий для развития и постоянного совершенствования физических качеств обучающихся посредством приобщения к целенаправленным занятиям волейболом.

### Задачи:

- формирование системы знаний, умений, и навыков игры в волейбол;
- овладение методиками игры, приобретение индивидуальной волейбольной специализации;
- подготовка тактическая, техническая и физическая для успешного участия в соревнованиях по волейболу.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	2	2	-	Входной (опрос)
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	4	4	-	Входной (опрос)
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	8	6	2	Текущий (тестирование)
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	12	8	4	Текущий (тестирование)
5	Общая физическая подготовка	56	6	50	Промежуточный (контрольные испытания)
6	Техническая подготовка	46	4	42	Промежуточный (контрольные испытания)
7	Тактическая подготовка	48	8	40	Промежуточный (контрольные испытания)
8	Специальная физическая подготовка	28	4	24	Промежуточный (контрольные испытания)
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	10	-	10	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов)

	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

## Содержание учебного плана

### Тема 1 (2 часа).

#### **«Введение в программу. Государственная символика. Техника безопасности»**

**Теория:** Краткое содержание, цель и задачи программы. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом Государственная символика страны: флаг, герб, гимн. Опрос (2 часа).

### Тема 2 (4 часа).

#### **«Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола»**

**Теория:** Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Опрос (4 часа).

### Тема 3 (8 часов).

#### **«Гигиена волейболиста. Закаливание»**

**Теория:** Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Способы закаливания организма (6 часов).

**Практика:** Тестирование. Обследование в диспансере (2 часа).

### Тема 4 (12 часов).

#### **«Основные понятия и правила игры в волейбол. Психологическая подготовка»**

**Теория:** Основные понятия и правила игры в волейбол. Спортивная терминология. Методика судейства. Понятия о волевых качествах спортсмена. Управление своими действиями, телом, мыслями, переживаниями. Психологическая подготовка. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена (8 часов).

**Практика:** Тестирование на знание правил игры. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения (4 часа).

### Тема 5 (56 часов).

#### **«Общая физическая подготовка»**

**Теория:** Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на развитие ловкости, быстроты, координации движений. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами. Гимнастические, акробатические, силовые упражнения (6 часов).

**Практика:** Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Спортивные игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с мячом. Контрольные испытания (50 часов).

## **Тема 6 (46 часов).**

### **«Техническая подготовка»**

**Теория:** Обучение технике – важнейшая учебно-тренировочная задача. Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Технические приемы при работе с мячом (4 часа).

**Практика:** Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: взад-вперед, влево-вправо. Удар по отскочившему мячу. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. Нижняя подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас, короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача-перемещение-передача. Техника защиты. Защитные действия с мячом. Блокирование. Техника нападения. Определение игрового места в составе команды. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения. Контрольные испытания (42 часа).

## **Тема 7 (48 часов).**

### **«Тактическая подготовка»**

**Теория:** Варианты тактических действий. Тактики по игровым функциям. Выбор правильной тактики игры. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками. «Участки» поля каждого игрока (8 часов).



**Практика:** Выполнение тактических приемов и действий. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Тактика взаимодействия с другими игроками. Командная игра. Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Контрольные испытания (40 часов).

#### **Тема 8 (28 часа).**

##### **«Специальная физическая подготовка»**

**Теория:** Специальная физическая подготовка (СФП). Совершенствование приемов игры, тактико-технических действий, комбинаций и систем нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальная выносливость, ловкость, гибкость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая). Новейшие достижения игры (4 часа).

**Практика:** Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование техники игры в волейбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы. Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Совершенствование приёмов: передач, подач, нападающих ударов. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные испытания (24 часа).

#### **Тема 9 (10 часов).**

##### **«Учебно-тренировочные игры. Соревнования»**

**Практика:** Тестирование основ знаний по теме «Волейбол». Тестометрический контроль. Определение уровня физической и тактико-технической подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры по подвижным играм с элементами техники волейбола, соревнования (10 часов).

#### **Тема 10 (2 часа).**

##### **«Итоговое занятие»**

**Практика:** Сдача контрольных переводных нормативов (2 часа).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Планируемые результаты обучения

Предметные:

- формирование представлений о значении предмета волейбол, значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);
- приобретение начальных знаний по освоению приемов игры.

Личностные:

- развитие самостоятельности, дисциплинированности;
- формирование ответственного отношения к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

Метапредметные:

- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, социальной и познавательной практике.

### Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

#### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/АТТЕСТАЦИИ

**Формами контроля** в ходе реализации программы являются:

- входной контроль (опрос) с целью определения начального уровня подготовки обучающихся, имеющих знания, умения и навыки, связанных с предстоящей образовательной деятельностью;
- текущий контроль (тестирование) осуществляется по конкретным темам, с целью диагностирования качества усвоения изученного материала;
- промежуточный контроль (контрольные испытания) с целью накопления показателей физического развития и уровня специальной подготовки.
- итоговый контроль (соревновательная практика, учебно-тренировочные игры, сдача нормативов, тестирование) проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым темам.

**Формы отслеживания и фиксации результатов:** материалы тестирований, протоколы сдачи контрольных и переводных нормативов, соревнований.

**Формами предъявления и демонстрации результатов** освоения программы являются сдача контрольных нормативов.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

- карточки с тестовыми заданиями;
- тестовые таблицы с заданиями;
- таблицы с контрольными нормативами;
- протоколы соревнований.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Использование словесных, наглядных и практических **методов обучения** способствует быстрому освоению изучаемого материала. Метод «обратной связи» помогает в процессе обучения проверить, в правильном ли направлении идет работа, оценить успешность детей в освоении программы.

Применение элементов **здоровьесберегающей технологии, технологии развивающего обучения**, воспитательных методов (организация деятельности и формирование опыта поведения, педагогическое требование, воспитывающие ситуации) дает возможность обучающимся развиваться во всех сферах, направляет их энергию в конструктивное русло социальной практики.

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Виды и формы контроля	Формы и содержание подведения итогов
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	Фронтальные (рассказ, беседа)	Словесные, наглядные	Плакаты	Входной контроль (опрос)	Опрос. Знание символики РФ, текста гимна России
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	Фронтальные (рассказ, беседа)	Словесные, наглядные	Видеомагнитофон DVD диски	Входной контроль (опрос)	Опрос. Знание истории развития волейбола
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	Фронтальные (рассказ, беседа) Индивидуальные (ведение дневника самоконтроля)	Словесные, наглядные, практические	Видеомагнитофон DVD диски	Текущий контроль (тестирование)	Тестирование. Обследование, антропометрия
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	Фронтальные (рассказ, беседа) Индивидуальные (тестирование)	Словесные, наглядные, практические	Видеомагнитофон DVD диски, карточки с вопросами	Текущий контроль (тестирование)	Знание правил игры
5	Общая физическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение)	Словесные наглядные, практические	Таблицы с правилами, нормативами, личными карточками, Схемы	Промежуточный контроль (контрольные испытания по ОФП)	Сдача контрольных нормативов по ОФП

		упражнений)				
6	Техническая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по технической подготовке)	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке
7	Тактическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по тактической подготовке)	Сдача контрольных нормативов по тактической подготовке
8	Специальная физическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по СФП)	Сдача контрольных нормативов по СФП
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	Фронтальные, (тренировка) Индивидуальные (тестирование, сдача нормативов)	Словесные, практические	Волейбольная сетка, мячи, карточки с вопросами, таблицы с нормативами	Итоговый контроль (тестирование)	Игры, соревнования
10	Итоговое занятие	Фронтальные, (тренировка) Индивидуальные (выполнение контрольных нормативов)	Словесные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с контролем нормативами	Итоговый контроль (контрольные испытания)	Сдача переводных контрольных нормативов

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ,**

**КАДРОВОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Материально-техническое обеспечение программы**

**Перечень учебного инвентаря и оборудования**

<b>Технические средства обучения (ТСО)</b>	<b>Инструменты и приспособления общего пользования</b>	<b>Инструменты и приспособления индивидуального пользования</b>
Аудиальные и аудиовизуальные технические средства: компьютер аудио-видео материалы диски флешки	Волейбольная сетка, гимнастическая скамейка, Спортивный инвентарь: мячи, гантели, гири	Спортивный инвентарь: скакалка, гимнастическая палка, волейбольный мяч, набивной мяч Спортивная форма: манишка, спортивная обувь

### **Кадровое обеспечение программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол», 216 часов в год, имеет высшее образование (Марийский государственный университет, специальность: физическая культура), имеет первую квалификационную категорию.

### **Информационное обеспечение программы**

#### **Учебно-методический комплекс**

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» 216 часов в год.
2. Учебно-методические комплекты:
  - методическая литература: книги по истории волейбола, справочники.
2. Учебно-методические разработки заданий и упражнений.

Рабочие материалы:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения СФП:
- без предметов;
- с предметами;
- акробатические;
- легкоатлетические;
- гимнастические;
- методические рекомендации к спортивным играм по упрощенным правилам.

Методические разработки тестов.

Календарно-тематическое планирование.

Планы-конспекты учебных занятий.

Инструкции по технике безопасности.

4. Комплект наглядных средств обучения:

- таблицы распределения учебного материала;
- таблицы освоения элементов техники и тактики игры в волейбол;
- схемы разминки;
- демонстрационные плакаты;
- слайды, фото-видеоматериалы.

5. Раздаточный материал: тесты, схемы.

6. Электронные средства обучения: компьютер, электронные учебные пособия, диски с тренировочным материалом.

### Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	05.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	07.09	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	11.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия		Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	12.09	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6	Сентябрь	14.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Сентябрь	18.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль



8	Сентябрь	19.09	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	21.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10	Сентябрь	25.09	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Сентябрь	26.09	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
12	Сентябрь	28.09	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
13	Октябрь	02.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	03.10	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	05.10	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	09.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	10.10	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Октябрь	12.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль
19	Октябрь	16.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
20	Октябрь	17.10	15.00-16.20	индивидуальные	2	Функции ОФП.	Домашняя	Текущий

			16.30-17.50	тренировочные занятия		ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	обстановка	контроль
21	Октябрь	19.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
22	Октябрь	23.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
23	Октябрь	24.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
24	Октябрь	26.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
25	Октябрь	30.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
26	Октябрь	31.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
27	Ноябрь	02.11	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
28	Ноябрь	06.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
29	Ноябрь	07.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
30	Ноябрь	09.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль

31	Ноябрь	13.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	2	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
32	Ноябрь	14.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
33	Ноябрь	16.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
34	Ноябрь	20.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
35	Ноябрь	21.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	2	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
36	Ноябрь	23.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
37	Ноябрь	27.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	2	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
38	Ноябрь	28.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
39	Ноябрь	30.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
40	Декабрь	04.12	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Декабрь	05.12	15.00-16.20	восстановительн	2	Нападающий удар с отскоком от блока в	Спортивный	Текущий

			16.30-17.50	ые мероприятия		аут.	зал	контроль
42	Декабрь	07.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Декабрь	11.12	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	12.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	14.12	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	18.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	19.12	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Декабрь	21.12	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Декабрь	25.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Декабрь	26.12	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительн ые мероприятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	28.12	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительн ые мероприятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Январь	11.01	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	15.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль

54	Январь	16.01	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	18.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	22.01	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	23.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	25.01	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	29.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	2	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	30.01	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Февраль	01.02	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Февраль	05.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Февраль	06.02	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Февраль	08.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Февраль	12.02	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

				Занятия				
66	Февраль	13.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	15.02	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Февраль	19.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Февраль	20.02	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	22.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	26.02	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Февраль	27.02	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Март	01.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Март	05.03	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Март	06.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Март	12.03	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	13.03	15.00-16.20	Групповые	2	Совершенствование техники игры в	Спортивный	Текущий

			16.30-17.50	тренировочные занятия		защите.	зал	контроль
78	Март	15.03	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	19.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	20.03	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	22.03	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Март	26.03	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	27.03	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	29.03	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
85	Март	02.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Апрель	03.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Апрель	05.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
88	Апрель	09.04	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	10.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль

90	Апрель	12.04	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	16.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92	Апрель	17.04	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль
93	Апрель	19.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94	Апрель	23.04	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
95	Апрель	24.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивная площадка	Текущий контроль
96	Апрель	26.04	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97	Апрель	30.04	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98	Май	03.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99	Май	07.05	15.00-16.20 16.30-17.50	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100	Май	08.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль



101	Май	10.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Спортив ная площадк а	Теку щий контр оль
102	Май	14.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча 1-2-3- 4-5-6.	Спортив ная площадк а	Теку щий контр оль
103	Май	15.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Блокирован ие. Совершенст вование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортив ная площадк а	Теку щий контр оль
104	Май	17.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенство вание всех технических приёмов.	Спортив ная площадк а	Теку щий контр оль
105	Май	21.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортив ная площадк а	Теку щий контр оль
106	Май	22.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортив ная площадк а	Теку щий контр оль
107	Май	24.05	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
108	Май	28.05	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

## Список литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих/Э.К. Ахмеров – Минск Польшья, - 1985. – 264 с.- Текст непосредственный.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры/А.В. Беляев – Москва Физкультура и спорт, 2005. – 320 с. - Текст непосредственный.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения/Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - Москва Издательский центр «Академия», 2004. – 519 с.- Текст непосредственный.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол /Ю.Н. Клещев – Москва Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.- Текст непосредственный.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами/В.С. Кузнецов – Москва Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 168 с. - Текст непосредственный.
6. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. – Москва Терра-Спорт, 2001. – 160 с. - Текст непосредственный.
7. Тюленьков С.Ю. Волейбол / С.Ю. Тюленьков – Москва Советский спорт, 2007. – 310 с. - Текст непосредственный.
8. Фурманов А.Г. Волейбол /А.Г. Фурманов – Москва Современная школа, 2009. – 86 с. - Текст непосредственный.

## Интернетресурсы

1. Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
-[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

