

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ КРАСНОПЕРЕКОПСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ
РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
МБОУ ДОД ДЮСШ МО
Красноперекопский
район Республики Крым
Протокол от 31.05.2022.
№ 4

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
МБОУ Ишунский УВК
им. Жидилова Е.И. МО
Красноперекопский район
Республики Крым
_____ Т.А. Копаенко
«31» мая 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ ДОД ДЮСШ МО
Красноперекопский
район Республики Крым
_____ М.В. Шубина
«31» мая 2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»
на 2022/ 2023 учебный год**

Направленность физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 1 год (144 часа)

Вид программы модифицированная

Уровень базовый

Возраст обучающихся 11-17 лет

Составитель Шубина М.В.

Должность директор МБОУ ДОД ДЮСШ МО Красноперекопский район
Республики Крым

с. Ишунь, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность образовательной программы
- 1.2. Актуальность дополнительной программы
- 1.3. Отличительные особенности программы
- 1.4. Адресат программы
- 1.5. Объем и сроки освоения программы
- 1.6. Формы обучения
- 1.7. Особенности организации образовательного процесса
- 1.8. Режим занятий
- 1.9. Цели и задачи программы
- 1.10. Содержание программы
- 1.11. Планируемые результаты

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность образовательной программы

Данная программа по физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; - Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О

направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Закона об образовании в Республике Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

- Устава МБОУ ДОД ДЮСШ МО Красноперекоский район Республики.

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие волейболом.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

1.2. Актуальность дополнительной программы

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов творческого мышления, ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в привлечении учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что способствует развитию логического мышления, творческих

способностей и навыков решения задач спортивной направленности. Программирование мотивирует к активным занятиям в различных областях (силовых, тактических, скоростных и т.д.), развивает воображение и способствует коммуникабельности в общении со сверстниками.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

1.4. Адресат программы

Программа «Волейбол» реализуется на базе МБОУ Ишунский УВК им. Жидилова Е.И, Занятия проводятся в спортивном зале.

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются дети в возрасте от 11 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом (медицинская справка), по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя). Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Наполняемость учебной спортивно-оздоровительной группы до 25 человек. Допускается комплектование разновозрастные группы и деление группы на 2 подгруппы. Набор (перевод) учащихся осуществляется ежегодно до начала учебного года согласно Уставу ДЮСШ и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

1.5. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» общий срок реализации – 1 год. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В группы для занятий волейболом принимаются обучающиеся в возрасте 11-17 лет, имеющие допуск врача.

Наполняемость учебных групп – не более 25 человек.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по волейболу и выполнение контрольных нормативов.

1.6. Формы обучения

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоение обучающимися необходимых навыков с использованием ресурсов МБОУ Ишунский УВК им. Жидилова Е.И обладающее необходимыми ресурсами для осуществления обучения, по физкультурно-спортивной направленности.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные,
 - теоретические и практические занятия, комбинированные.
- Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
 - подвижные игры,
 - занятия оздоровительной направленности;
 - эстафеты,
 - домашние задания.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.7. Особенности организации образовательного процесса

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

1.8. Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ Ишунский УВК им. Жидилова Е.И МО Красноперекоский район Республика Крым. Занятия проводятся в спортивном зале.

Периодичность проведения занятий по программе – 2 раз в неделю по 2 академических часа.

1.9. Цель и задачи образовательной программы

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы

1. Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

1.10. Содержание программы

Учебный план

№ п / п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня	5	5		Тестирование

	спортсмена.				
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20	
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	1	55	
4	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	1	13	
5	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36	Индивидуальные задания
6	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8	
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Тестирование
	Итого:	144	8	136	

Содержание учебно-тематического плана

Введение (5 часа)

История возникновения и развития волейбола.
Правила безопасности при занятиях волейболом.
Правила игры.
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (20 часов)

ОРУ на месте без предметов
ОРУ в движении без предметов
ОРУ с набивными мячами
ОРУ с волейбольными мячами
ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП 56 часов)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (55 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами

участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей

обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП 14 часов)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (13 часов)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП 36 часов)

Практика (36 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП 9 часов)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (8 часа)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Материально-техническая база для реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для проведения учебных занятий по волейболу в спортивной школе используется спортивный зал: размеры 24/12 м. тренажерный зал, **спортивный инвентарь:**

волейбольные мячи -10 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 1 шт.;
волейбольная сетка;
гимнастические маты;
баскетбольные и теннисные мячи -10 штук;

спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3 шт.;
гимнастическая стенка – 3 пролета.

В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, большое количество волейбольных и малых теннисных мячей, а также набивные мячи, скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы.

Для проведения занятий по теоретической подготовке и воспитательной работы используется актовый зал и методический кабинет оборудованные видео и аудио оборудованием.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Основной формой образовательного процесса является очная форма проведения учебно-тренировочных и с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические - учебно-тренировочные занятия, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи

указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Методы обучения на занятиях:

- **Словесный** - объяснение терминов, новых понятий. Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- **Наглядный** - показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов. Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- **Практический** - выполнение учащимися практических заданий и упражнений. Практические методы метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Игровой – активирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Соревновательный метод применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры в волейбол.

Формы организации занятий с учащимися:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная;

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования, матчевые встречи, тестирования, игры.

Структура учебного занятия:

- вводная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

Особенностью организации обучения волейболиста является:

- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры в волейбол.
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Методическое обеспечение образовательной программы

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей

1.11. Планируемые результаты

Обучения должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения											Кол-во часов за год	
		IX	X	XI	XII	I	I	III	IV	V				
1	Введение.	1	2	2										5
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2	4	4		2	4	4						20
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	6	8	5	5	6	8	8				56
4	Техническая подготовка (ТП)	1	1	2	2	2	2	2	2					14
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	3	5	5	1	2	3	5	5				36
6	Тактическая подготовка (ТП)			2	2			2	2	1				9
7	Контрольно-оценочные переводные испытания				2					2				4

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

2.2. Условия реализации программы

Условия набора детей: в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе - сентябре.

Комплектование группы обучения проводится до 15 сентября.

2.3. Формы аттестации

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень

развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	Учащийся: владеет: понятиями о технике игры, гигиеной тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств. выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ходьба и бег с ускорением до 20; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; многоскоки играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). <i>Тактические действия:</i>	выполняет: технические и тактические действия играет: по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)

свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке), задания из пройденного материала по разделу.	Выполняет: прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); число «бросков»: 38раза (м), 32раз (д).

2.4. Оценочные материалы

Физическое развитие и физическая подготовленность обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
		7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Количество раз
1.	Прием снизу, верхняя передача	3
2.	Нападающий удар, блокирование	3
3.	Блокирование - вторая передача	3
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	3

2.5. Методические материалы

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -10 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 1 шт.;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10 штук;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3 шт.;
- гимнастическая стенка – 3 пролета.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
2. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
6. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1998.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1998.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.

Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1992.

**Календарно-тематическое планирование обучения
4 часа в неделю (36 учебных недель)**

№	Дата проведения	Фактически	Раздел, тема урока	Количество часов	Примечание	Форма аттестации
1-2			Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
3-4			Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	2		
5-6			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2		
7-8			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2		
9-10			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием	2		

			мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол			
11-12			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2		
13-14			Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2		
15-16			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	2		
17-18			Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		
19-20			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и	2		

			на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол			
21-22			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2		
23-24			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2		
25-26			Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
27-28			Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2		
29-30			Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	2		
31-32			Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения	2		

			для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте			
33-34			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2		
35-36			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2		
37-38			ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол	2		
39-40			Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2		

41-42			Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра	2		
43-44			История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	2		
45-46			Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	2		
47-48			Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2		
49-50			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	2		
51-52			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и	2		

			силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.			
53-54			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
55-56			Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2		
57-58			Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч	2		
59-60			Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2		
61-62			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
63-64			Упражнения для развития навыков	2		

			<p>быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра</p>			
65-66			<p>Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.</p>	2		
67-68			<p>Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра</p>	2		
69-70			<p>Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра</p>	2		
71-72			<p>Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».</p> <p>Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.</p> <p>Спортивная игра баскетбол</p>	2		
73-			Гигиена и режим юного	2		

74			спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.			
75-76			Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2		
77-78			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2		
79-80			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	2		
81-82			Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2		
83-84			Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 Групповые	2		

			действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.			
85-86			Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
87-88			Круговая тренировка. Учебная игра.	2		
89-90			Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2		
91-92			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2		
93-94			Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5, 6, 1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
95-96			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия:	2		

			при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.			
97-98			Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2		
99-100			Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2		
101-102			Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2		
103-104			Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2		

105 - 106			Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
107 - 108			Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2		
109 - 110			Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
111 - 112			Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2		
113 - 114			Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.	2		
115 - 116			Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия	2		

			игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.			
117 - 118			Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
119 - 120			Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2		
121 - 122			Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2		
123 - 124			Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2		

125 - 126			Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	2		
127 - 128			Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2		
129 - 130			Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	2		
131 - 132			Верхняя прямая подача, нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	2		
133 - 134			Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над	2		

			собой. Подвижные игры.			
135- 136			Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2		
137- 138			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2		
139- 140			Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2		
141- 142			Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.	2		
143- 144			Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

педагога дополнительного образования _____

по _____

№ п\п	Название раздела, темы	Тема урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующее мероприятие	Дата проведения по факту

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067719

Владелец Шубина Марина Владимировна

Действителен с 13.03.2023 по 12.03.2024