|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТА****на педагогическом совете**  **«ЖеблахтинскаяСШ»** **31.08. 2023 года** |  | **УТВЕРЖДАЮ:****Директор** **«ЖеблахтинскаяСШ»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Ульчугачева**  |
|  |  |  |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по волейболу

**Уровень программы**: *базовый*

**Возраст учащихся**: *12-17 лет*

**Срок реализации***: 1 год*

 Автор- составитель:

Инин Сергей Анатольевич,

 Жеблахты2024г.

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

2

 **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании:

∙ Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

∙ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

∙ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

∙ Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

∙ Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

* личностная ориентация образования;
* профильность;
* практическая направленность;
* мобильность;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

 **Цель и задачи программы:**

**Цель обучения:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

***Задачи:***

**Предметные:**

* формированиенеобходимыхтеоретическихзнаний;
* обучение технике и тактике игры;
* обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Метапредметные;**

* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
* совершенствование навыков и умений игры.

**Личностные:**

* воспитание моральных и волевых качеств;
* выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
* формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; -выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

**Отличительные особенности программы:**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички. **Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

∙ популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом; ∙ укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;

∙ всестороннее развитие физических способностей обучающихся;

∙ воспитание личностных качеств юных спортсменов;

∙ овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 12- 18 лет.

***Срок реализации программы.***

Учащиеся посещают объединение 3 раза в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня.

Продолжительность занятий 2 час.

*Начало занятий - 1 сентября.*

*Окончание занятий - 31 мая.*

*Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 36 недель.*

*Объем учебных часов за год обучения - 216 часов*

*Режим работы: 3 раза в неделю по 2 часа*

**Формы занятий:** При реализации программы используются следующие формы занятий:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индивидуальная | Групповая | Фронтальная |
| индивидуально- групповая | Соревновательная  | работа по подгруппам (по звеньям) |

**Основными формами организации занятий являются**учебно-тренировочныезанятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

**Формы организации обучения:**групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Название раздела, темы** | **Количество часов**  | **Формы** **аттестации/** **контроля** |
| **Всего**  | **Теория**  | **Практика** |
| **1.**  | Общая физическая подготовка | 50  | 1  | 49  | Зачёт |
| **2.**  | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 80  | 2  | 78  | Зачёт |
| **3.**  | Технико-тактическая подготовка | 74  | 2  | 72  | Зачёт |
| **4.**  | Восстановительные мероприятия | 6  | 1  | 5 | Зачёт |
| **5.**  | Инструкторская и судейская практика | В процессе тренировки  | Зачёт |
| **6.**  | Контрольные нормативы  | 6  | 1  | 5 | Сдача контрольных нормативов |
| **8.**  | Участие в соревнованиях  | (согласно календарному плану)  | Участие в соревнованиях |
|  | **Всего часов:**  | **216**  | **7**  | **209** |  |

5

***Содержание учебного плана программы***

**Тема 1.Общая физическая подготовка**

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

**Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка**

**Теория:** 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. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно

спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. **Практика:** 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).

**Тема 3. Технико-тактическая подготовка**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Практика.**

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.

2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.

3. Приём мяча сверху через сетку.

4. Нижняя прямая подача.

5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).

6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.

7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).

8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.

9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.

10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.

11. Приём сверху нижней 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.

6

18. Передача мяча со сменой мест.

19. Прием снизу верхней прямой подачи.

20. Соревнования на точность выполнения подачи.

21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.

22. Прием мяча снизу через сетку.

23. Соревнования на количество подач без промаха.

24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.

25. Техника блокирования

26. Прием снизу мяча, направленного ударом.

27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).

28. Нападающий удар по закрепленному мячу.

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. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.

37. Совершенствование техники стоек и перемещений.

38. Многократные передачи мяча над собой в движении.

39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.

40. Совершенствование техники передачи мяча.

41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.

42. Совершенствование техники приемов мяча.

43. Совершенствование техники выполнения подачи.

44. Одиночное блокирование.

45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

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».

**Тема 4. Восстановительные мероприятия**

**Теория.** Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

**Практика.** Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

**Тема 5. Инструкторская и судейская практика**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

∙ освоить терминологию, принятой в волейболе;

∙ овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт; ∙ уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;

∙ принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

**Тема 6. Контрольные нормативы**

**Теория.** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

**Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

**Теория.** Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. **Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

 **Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы**

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе позволяет добиться следующих результатов:

**Предметные результаты**характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы дополнительного образования «Волейбол».

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД*

* определять и формулироватьцель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* проговариватьпоследовательностьдействий;
* уметьвысказыватьисвоё предположение (версию) на основе данного задания, уметьработатьпо предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
* учиться совместно с учителем и другими воспитанникамидаватьэмоциональнуюоценкудеятельности команды на занятии.

*Познавательные УУД:*

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

*Коммуникативные УУД:*

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.Слушатьипониматьречь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Личностныерезультаты:**

* понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
* навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
* знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
* готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
* готовность к личностному самоопределению;
* уважительное отношение к иному мнению;
* овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
* этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
* положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
* дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
* оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Учащиеся должны знать и иметь представление**:

* об особенностях зарождения, истории волейбола;
* о физических качествах и правилах их тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
* основы судейства игры волейбол.

**Учащиесядолжныуметь:**

* выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* владеть тактико-техническими приемами игры волейбол;
* организовывать и проводить соревнования по волейболу в школе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

***Календарный учебный график***

* Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).
* Начало образовательного процесса – 1 сентября
* Окончание учебного года - 31 мая
* Всего по программе -216 часов
* Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 34 недели.
* Количество учебных дней: - 108 дней.
* Режим работы: 3 раза в неделю по 2 часа.

**5. Формы аттестации**

Программа предполагает промежуточный и итоговый контроль. Формы контроля промежуточных и конечных результатов:

* соревнования
* турниры разного уровня

 **Условия реализации программы**

* Комплектование групп - свободное. Программа построена таким образом, что ее может освоить любой ребенок, независимо от возраста и способностей. Дополнительные условия реализации программа не нужны.
* **Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:**
* **Оборудование:**
* спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалка;
* - мячи волейбольные (12-15 шт);
* - волейбольная сетка;
* - форма для занятий по волейболу;
* - мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, футбольные);
* - мячи для метания ;
* - мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
* - гимнастическая стенка "шведская";
* - гимнастические скамейки;
* - маты гимнастические;
* - скакалки;
* - гимнастические палки;
* - секундомер;
* - рулетка;
* - канат;
* - свисток.
* **Техническое оснащение:**музыкальный центр, компьютер.
* **Методические материалы:** информационное обеспечение программы осуществляется посредством использования фото-, мультимедиа-материалов; интернет-источников и др.
* **Информационное обеспечение** программы осуществляется посредством использования аудио-, видео-, фото-, мультимедиа-материалов; интернет-источников и др.
* **Дидактическое обеспечение**: фонд записи соревнований, записи видео и аудио формата CD, альбомы – презентации по соревнованиям.
* **Кадровое обеспечение:** реализации дополнительной общеобразовательной программы реализует педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Число  | Кол-во часов | Тема занятия  |
| 1  |  | 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. |
| 2  |  | 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 |
| 3  |  | 2  | Передвижение игрока при приеме и передаче мяча |
| 4  |  |  | Передача мяча.  |
| 5  |  | 2  | Верхняя передача мяча.  |
| 6  |  | 2  | Верхняя прямая передача мяча.  |
| 7  |  | 2  | Нижняя передача мяча двумя руками.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8  |  | 2  | Нижняя передача одной рукой.  |
| 9  |  | 2  | Верхняя передача в прыжке.  |
| 10  |  | 2  | Верхняя передача за голову.  |
| 11  |  | 2  | Верхняя передача в прыжке назад.  |
| 12  |  | 2  | Верхняя передача в зону 2-3-4.  |
| 13  |  | 2  | Подача мяча.  |
| 14  |  | 2  | Нижняя подача мяча.  |
| 15  |  | 2  | Верхняя подача мяча.  |
| 16  |  | 2  | Нижняя прямая подача мяча.  |
| 17  |  | 2  | Верхняя прямая подача мяч.  |
| 18  |  | 2  | Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой». |
| 19  |  | 2  | Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера. |
| 20  |  | 2  | Функции ОФП.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера. |
| 21  |  | 2  | Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера. |
| 22  |  | 2  | Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера. |
| 23  |  | 2  | Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера. |
| 24  |  | 2  | Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера. |
| 25  |  | 2  | Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера. |
| 26  |  | 2  | Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера. |
| 27  |  | 2  | Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера. |
| 28  |  | 2  | Костная и мышечная системы. ОФП без предметов. |
| 29  |  | 2  | Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера. |
| 30  |  | 2  | Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 31  |  | 2  | Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов. |
| 32  |  | 2  | Верхняя передача в прыжке.  |
| 33  |  | 2  | Верхняя передача за голову.  |
| 34  |  | 2  | Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов. |
| 35  |  | 2  | Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера. |
| 36  |  | 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. |
| 37  |  | 2  | Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов. |
| 38  |  | 2  | ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера. |
| 39  |  | 2  | Костная и мышечная системы. ОФП без предметов. |
| 40  |  | 2  | Нападающий удар накатом.  |
| 41  |  | 2  | Нападающий удар с отскоком от блока в аут |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 42  |  | 2  | Нападающий удар из зоны 2.  |
| 43  |  | 2  | Нападающий удар из зоны 3.  |
| 44  |  | 2  | Нападающий удар из зоны 4.  |
| 45  |  | 2  | Нападающий удары со второй линии.  |
| 46  |  | 2  | Нападающий удар из зоны 1.  |
| 47  |  | 2  | Нападающий удар из зоны 6.  |
| 48  |  | 2  | Нападающий удар из зоны 5.  |
| 49  |  | 2  | Нападающий удар «пайп».  |
| 50  |  | 2  | Блокирование.  |
| 51  |  | 2  | Одиночное блокирование.  |
| 52  |  | 2  | Групповое блокирование. Закаливающие процедуры. |
| 53  |  | 2  | Двойной блок.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 54  |  | 2  | Тройной блок.  |
| 55  |  | 2  | Двойной блок и страховка.  |
| 56  |  | 2  | Тройной блок и страховка.  |
| 57  |  | 2  | Блок от нападения в зоне 2.  |
| 58  |  | 2  | Блок от нападения в зоне 3.  |
| 59  |  | 2  | Блок от нападения в зоне 4.  |
| 60  |  | 2  | Блок от нападающего удара со второй линии. |
| 61  |  | 2  | Правила игры.  |
| 62  |  | 2  | Жесты главного судьи.  |
| 63  |  | 2  | Жесты бокового судьи.  |
| 64  |  | 2  | Жесты линейных судей.  |
| 65  |  | 2  | Учебно-тренировочная игра.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 66  |  | 2  | Двусторонняя игра  |
| 67  |  | 2  | Тактические приемы в нападении.  |
| 68  |  | 2  | Тактические приемы в защите.  |
| 69  |  | 2  | Индивидуальные действия в нападении.  |
| 70  |  | 2  | Индивидуальные действия в защите.  |
| 71  |  | 2  | Групповые действия в нападении.  |
| 72  |  | 2  | Групповые действия в защите.  |
| 73  |  | 2  | Командные действия в нападении.  |
| 74  |  | 2  | Командные действия в защите.  |
| 75  |  | 2  | Совершенствование техники игры.  |
| 76  |  | 2  | Совершенствование техники игры в нападении. |
| 77  |  | 2  | Совершенствование техники игры в  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | защите.  |
| 78  |  | 2  | Совершенствование техники игры углом вперёд в защите. |
| 79  |  | 2  | Совершенствование техники игры углом назад в защите. |
| 80  |  | 2  | Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд. |
| 81  |  | 2  | Совершенствование техники игры в нападении углом назад. |
| 82  |  | 2  | Совершенствование техники верхних передач мяча. |
| 83  |  | 2  | Совершенствование техники игры в нижних передач мяча. |
| 84  |  | 2  | Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд. |
| 85  |  | 2  | Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд. |
| 86  |  | 2  | Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову. |
| 87  |  | 2  | Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову. |
| 88  |  | 2  | Совершенствование техники нападающих ударов. |
| 89  |  | 2  | Совершенствование техники прямого нападающего удара. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 90  |  | 2  | Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой. |
| 91  |  | 2  | Совершенствование техники нападающего удара по линии. |
| 92  |  | 2  | Совершенствование техники нападающего удара по диагонали. |
| 93  |  | 2  | Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут. |
| 94  |  | 2  | Совершенствование техники нападающего удара в зону 4. |
| 95  |  | 2  | Совершенствование техники нападающего удара в зону 1. |
| 96  |  | 2  | Совершенствование техники нападающего удара в зону 6. |
| 97  |  | 2  | Совершенствование техники нападающего удара в зону 5. |
| 98  |  | 2  | Совершенствование техники нападающего удара в зону 2. |
| 99  |  | 2  | Совершенствование техники нападающего удара в зону 3. |
| 100  |  | 2  | Обманные движения.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 101  |  | 2  | Скидка мяча.  |
| 102  |  | 2  | Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.  |
| 103  |  | 2  | Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4. |
| 104  |  | 2  | Совершенствование всех технических приёмов. |
| 105  |  | 2  | Спортивные соревнования.  |
| 106  |  | 2  | Спортивные соревнования.  |
| 107  |  | 1 | Спортивные соревнования |
| 108  |  | 1 | Сдача контрольных нормативов.  |
| 109-110 |  | 2 | Совершенствование всех технических приёмов |
| 111-112 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний .Игра |

 **Список литературы**

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализованных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.

2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.

3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.

4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.

 Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г. 2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014. 3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г

2.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.

3. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.

**Интернет-ресурсов**

1.Сайт Министерства спорта и туризма РФ

2.Сайт Всероссийской федерации волейбола