

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
с. Перегребное

Рассмотрено:  
на методическом объединении  
протокол № 1  
от 28.08.2020г.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
Л. А. Погудина

Утверждено:  
И. о. директора МБУ ДО ДДТ  
с. Перегребное  
Приказ № 135- од  
от 31.08.2020 г.

\_\_\_\_\_  
Л. А. Погудина



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Продеус Евгений Алимович

(ФИО педагога)

педагог дополнительного образования

с. Перегребное  
Октябрьский район  
ХМАО-Югра  
2020 год

## Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	5
1.1. Пояснительная записка .....	5
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты .....	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	9
2.1. Календарный учебный график .....	9
2.2. Условия реализации программы .....	10
2.3. Формы аттестации/контроля .....	11
2.4. Оценочные материалы .....	11
2.5. Методическое обеспечение .....	11
2.6. Рабочая программа .....	13
2.7. Воспитательная деятельность .....	16
2.8. Система работы с родителями.....	16
Список литературы.....	16
Приложения .....	17
<i>Приложение 1</i> .....	17
<i>Приложение 2</i> .....	19
<i>Приложение 3</i> .....	27

## Паспорт программы

Полное наименование программы	«Волейбол»
Разработчик программы	Продеус Евгений Алимович
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Вид программы	Модифицированная
Учредитель	Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района
Название учреждения	МБУ ДО ДДТ с. Перегребное
Адрес учреждения	628109, Тюменская область, ХМАО-Югра, Октябрьский район, с. Перегребное, ул. Строителей д.50
Возраст учащихся	11-17 лет
Наполняемость групп	1 модуль – от 12 до 16
Форма обучения	Очная с возможностью применения дистанционных форм обучения и электронного обучения
Цель программы	содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом.
Задачи программы	<p><i>1. Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомить учащихся с общественно-политическим и государственным значением физической культуры и спорта в России, с историей волейбола, с современным развитием волейбола;</li> <li>• обучать правилам соревнований, их организации и проведения;</li> <li>• обучать теоретическим и практическим приемам игры в волейбол.</li> </ul> <p><i>2. Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;</li> <li>• воспитывать нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, смелость, решительность, настойчивость.</li> </ul> <p><i>3. Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;</li> <li>• укреплять здоровье, закаливать организм учащихся.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Ожидаемые результаты	<p><b><i>В результате реализации Модуля 1 «Юные волейболисты» учащийся должен знать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы истории развития волейбола в России;</li> <li>• влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.</li> <li>• правила игры в волейбол;</li> <li>• требования к месту занятий, инвентарю и одежде.</li> </ul> <p><b><i>уметь:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• владеть основами техники и тактики волейбола;</li><li>• правильно применять технические и тактические приемы в игре;</li><li>• играть в волейбол в соответствии с правилами;</li><li>• осуществлять судейство игры волейбол.</li></ul> |
|--|--|

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

В нашей стране вся система физического воспитания должна строиться так, чтобы способствовать гармоничному развитию человека. И немаловажно при этом воспитывать в каждом человеке потребность с молодости заботиться о своем физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, обогащая знания в любимых спортивных дисциплинах, личной и общественной гигиене, медицинской помощи. В немалой степени этому способствуют регулярные занятия и соревнования по волейболу. Популярность волейбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись волейболом, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, и точности удара. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься прыжками, бегом, метанием, общеразвивающими и другими видами упражнений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) реализуется в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества» с. Перегребное (далее – МБУ ДО ДДТ с. Перегребное) и имеет физкультурно - спортивную направленность.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минобрнауки России от 09.11.2018 №196»), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации», Уставом МБУ ДО ДДТ с. Перегребное и Положением о дополнительной общеобразовательной программе МБУ ДО ДДТ с. Перегребное и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО ДДТ с. Перегребное.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребенка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие учащимся потребности к двигательной активности, определяется заинтересованностью и сознательным участием его в

физкультурно-спортивном процессе. Также актуальность программы состоит в том, что волейбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этой игры оказывает благотворное влияние на физическое и психическое здоровье подростков.

### **Отличительная особенность программы**

Программа предусматривает как общее повышение уровня физического развития, так и освоение игровых навыков и соревновательной практики с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся.

**Адресат программы:** данная программа рассчитана на детей 11-17 лет без ОВЗ.

Модуль № 1 «Юные волейболисты» (учащиеся 11-17 лет);

### **Объем программы:**

Количество часов в год Модуль № 1 «Юные волейболисты» - 132.

Количество часов на 1 год – 132.

### **Формы организации учебной деятельности и виды занятий**

*Формы организации учебной деятельности:*

- групповые (теоретические и практические учебно-тренировочные занятия);
- индивидуальные (практические занятия).

*Виды учебных занятий:*

- учебно-тренировочное занятие;
- учебная игра;
- соревнования;
- круговая тренировка.

### **Срок освоения программы**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и состоит из 1 Модуля «Юные волейболисты». Количество месяцев необходимых для освоения программы: 8.

### **Режим занятий**

Модуль № 1 «Юные волейболисты»: занятия в 1 группе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество часов в год 132.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом.

### **Задачи:**

*1. Образовательные:*

- познакомить учащихся с общественно-политическим и государственным значением физической культуры и спорта в России, с историей волейбола, с современным развитием волейбола;
- обучать правилам соревнований, их организации и проведения;
- обучать теоретическим и практическим приемам игры в волейбол.

## 2. Воспитательные:

- воспитывать гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- воспитывать нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, смелость, решительность, настойчивость.

## 3. Развивающие:

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- укреплять здоровье, закаливать организм учащихся.

### 1.3.Содержание программы

#### Учебный план

#### Модуль № 1 «Юные волейболисты»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Теоретический раздел	6	4	2	Собеседование
3	Общая и специальная физическая подготовка	38	0	38	Наблюдение Тестирование
4	Основы техники и тактики игры	81	0	81	Наблюдение Тестирование
5	Контрольные игры и соревнования	5	0	5	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>132</b>	<b>5</b>	<b>127</b>	

#### Содержание учебного плана

#### Модуль № 1 «Юные волейболисты»

##### 1. Вводное занятие (2 часа)

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. История волейбола, обзор современного развития волейбола.

##### 2. Теоретический раздел (6 часов)

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка (38 часов)**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совершенствование навыков естественных видов движений. Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **4. Основы техники и тактики игры (81 часов)**

**Техника нападения: Действия без мяча.** Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

**Подача мяча:** нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

**Нападающие удары:**

**Технике защиты:**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки.

**Действия с мячом.** Приём мяча, блокирование

**Тактике нападения:** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

**Тактика защиты:**

**Индивидуальные действия.** Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

**Командные действия.** Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

**Система игры.** Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

### **6. Контрольные игры и соревнования (5 часов)**

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.



## 1.4. Планируемые результаты

***В результате реализации Модуля 1 «Юные волейболисты» учащийся должен знать:***

- основы истории развития волейбола в России;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.
- правила игры в волейбол;
- требования к месту занятий, инвентарю и одежде.

***уметь:***

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- играть в волейбол в соответствии с правилами;
- осуществлять судейство игры волейбол.

***По результатам обучения по 1 Модулю «Юные волейболисты» у учащегося будут сформированы***

○ ***предметные результаты:***

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

○ ***метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и

способы их улучшения.

○ ***личностные результаты:***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Содержание	Возрастные группы
	Младший, средний и старший школьный возраст (от 7 до 18 лет)
	Учебный период
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе	01.10.2020 г. – 31.05.2021г. I год обучения – 33 учебных недели

I полугодие	01.10.2020 г. – 31.12.2020 г. I год обучения – 13 учебных недель
II полугодие	09.01.2021 г. – 31.05.2021 г. I год обучения – 20 учебных недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе:	4 учебных часа
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	4 учебных часа
Сроки проведения мониторинга реализации ДООП	23.12.2020 г. – 31.12.2020 г. 25.05.2021г. – 30.05.2021 г.
Организация социально - досуговой деятельности в каникулярный период	-
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01.06.2020 г. – 31.08.2021г.
	13 недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе:	-
В 1-ю половину дня	-
Во 2-ю половину дня	-
Праздничные дни	4 ноября 2020г. – День народного единства 1, 2,3,4,5,6 и 8 января 2021 г. – Новогодние каникулы 7 января 2021 г. – Рождество Христово 23 февраля 2021г. – День защитника Отечества 8 марта 2021г. – Международный женский день 1 мая 2021г. – Праздник Весны и труда 9 мая 2021г. – День Победы Перенос выходных дней в 2020 году: 9 мая на 10 мая

## 2.2.Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение*

*Для проведения занятий в кружке волейбола используется:*

- сетка волейбольная;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;

- гимнастические маты;
- скакалки;
- гантели различной массы;
- мячи волейбольные.

#### *Информационное обеспечение*

- методическая литература;
- периодические издания «Физкультура и спорт»;
- презентации;
- видеофильмы

### **2.3.Формы аттестации/контроля**

Для проведения контроля в программе используются следующие формы: собеседование, наблюдение, тестирование.

### **2.4.Оценочные материалы**

В соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУ ДО ДДТ с. Перегребное, для мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе используется индивидуальная карточка учета результатов обучения, которая включает в себя предметные и метапредметные результаты.

В процессе обучения для выявления эффективности образовательного процесса по программе «Волейбол» используются Оценочные материалы (*Приложение 1*).

### **2.5.Методическое обеспечение**

**Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

1. *Метод словесного описания упражнений.* Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. *Метод показа упражнений.* Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. *Метод целостного разучивания упражнений.* Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми упражнениями.

4. *Метод расчлененного разучивания.* Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. *Метод изменения условий обучения.* Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. *Игровой метод.* Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

**Для реализации программы используются следующие педагогические технологии:**

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

### **Структура занятий**

Включает в себе три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть занятия.** Приветствие. Сообщения задач занятия. Разминка, подготовка организма к предстоящей деятельности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. Это составляет, примерно 10-15% общего времени занятия.

**Основная часть занятия.** Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; обучение, совершенствование и закрепление технических и тактических умений и навыков, воспитание психологических качеств. Подводящие упражнения, отработка элементов волейбол, игра в волейбол, на данную часть занятия отводится примерно 75% общего времени.

**Заключительная часть.** Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; релаксация, краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

### **Дидактические материалы**

В реализации программы используются: карточки-задания, презентации, тестово-теоретический материал т.п.

## **2.6. Рабочая программа Модуль № 1 «Юные волейболисты»**

### **Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана**

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с разработанной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Волейбол».

**Возраст детей:** 11-17 лет

**Срок реализации рабочей программы:** 1 год

**Направленность рабочей программы:** физкультурно-спортивное

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребенка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие учащимся потребности к двигательной активности, определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Также актуальность программы состоит в том, что волейбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этой игры оказывает благотворное влияние на физическое и психическое здоровье подростков.

**Цель:** содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом.

#### **Задачи:**

##### *1. Образовательные:*

- познакомить с историей и современным состоянием спорта и волейбола в стране и мире;
- обучить технике и тактике волейбола.

##### *2. Развивающие:*

- развивать опорно-двигательный аппарат и двигательные качества;
- развивать спортивно-силовые качества;
- развивать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

##### *3. Воспитательные:*

- воспитывать волю, смелость, дисциплинированность юных спортсменов;
- воспитывать коллективизм и товарищество в ходе командной игровой подготовки.

#### **Общая характеристика данного Модуля № 1 «Юные волейболисты»**

Рабочая программа Модуля № 1 «Юные волейболисты» направлена на выявление и развитие физических способностей учащихся. В рамках Модуля № 1 учащиеся узнают об истории развития волейбола в России, изучат влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом и правила игры в волейбол, а также требования к месту занятий, инвентарю и одежде. Научатся технически правильно выполнять

двигательные действия в волейболе и применять их в игре, будут владеть основами техники и тактики игры в волейбол и осуществлять судейство игры.

**Количество учебных часов, на которое рассчитана программа: 132**

**Формы организации учебной деятельности:**

- групповые (теоретические и практические учебно-тренировочные занятия);
- индивидуальные (практические занятия).

#### **Режим занятий**

Модуль № 1 «Юные волейболисты»: занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество часов в год 132.

**Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации:**

- собеседование, наблюдение, тестирование физических качеств и технической подготовленности;
- участие в школьных, поселковых и районных соревнованиях по волейболу.

#### **Ожидаемые результаты Модуля № 1 «Юные волейболисты»**

***В результате реализации Модуля 1 «Юные волейболисты» учащийся должен знать:***

- основы истории развития волейбола в России;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.
- правила игры в волейбол;
- требования к месту занятий, инвентарю и одежде.

#### ***уметь:***

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- играть в волейбол в соответствии с правилами;
- осуществлять судейство игры волейбол.

***По результатам обучения по 1 Модулю «Юные волейболисты» у учащегося будут сформированы***

#### ***о предметные результаты:***

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### ***о метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

○ *личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Виды контроля:**

- текущий – регулярно, промежуточный – в декабре, итоговый – май
- индивидуальный, групповой, фронтальный контроль (наблюдение, устный опрос, творческие и практические задания).
- индивидуальный контроль (наблюдение, беседа)

**Конкурсы и мероприятия различного уровня, в которых планируется участие:**

Соревнования по волейболу различного уровня, товарищеские встречи среди общеобразовательных организаций с.п. Перегребное.

**Учебно – тематический план**  
*1 Модуль «Юные волейболисты»*

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Теоретический раздел	6	4	2	Собеседовани е
3	Общая и специальная физическая подготовка	38	0	38	Наблюдение Тестирование
4	Основы техники и тактики игры	81	0	81	Наблюдение Тестирование
5	Контрольные игры и соревнования	5	0	5	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>132</b>	<b>5</b>	<b>127</b>	

**Календарно – тематическое планирование Модуля № 1 «Юные волейболисты»**  
*(Приложение 2)*

## 2.7. Воспитательная деятельность

План воспитательной работы и спортивных мероприятий на 2020-2021 учебный год:

№ п\п	Мероприятие	Сроки
1.	Соревнования по волейболу	Октябрь
2.	Соревнования по пионерболу	Октябрь
3.	Соревнования по баскетболу	Январь
4.	«7 апреля – Всемирный день здоровья»	Апрель
5.	Подготовка и проведение товарищеских встреч по волейболу и баскетболу посвященных «Дню Победы»	Май

## 2.8 Система работы с родителями

№ п\п	Форма работы	Содержание работы	Сроки
1.	Анкетирование	Заполнение родителями анкет «Удовлетворенность качеством оказания образовательных услуг МБУ ДО ДДТ с.Перегрбное»	По приказу УО и МП
2.	Индивидуальные консультации с родителями	Консультирование родителей по всем интересующим вопросам	В течение учебного года

## Список литературы

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
7. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
8. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
9. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
10. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

*Интернет-ресурсы:*

11. <http://www.volley.ru/pages/25/>
12. <http://www.volley.ru/pages/497/>
13. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
14. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
15. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>



## Приложения

Приложение 1

### Оценочный материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

#### Раздел 2. Теоретический раздел

Форма аттестации/контроля: собеседование

Собеседование проводится по следующим вопросам:

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.
2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
3. Основы методики обучения в волейболе.
4. Правила соревнований их организация и проведение.

#### Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Форма аттестации/контроля: наблюдение, тестирование

*Наблюдение* проводится за контролем выполнения упражнений на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

*Тестирование* проводится по следующим нормам:

#### Контрольные упражнения и нормативные требования ОФП

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1. Скоростные	Бег 30 м	10-13	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
		14-15	6.0	5.9-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
		16-17	5.9	5.6-5.4	4.8	6.2	6.1-5.5	5.0
2. Координационные	Челночный бег 3x10 м	10-13	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
		14-15	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		16-17	9.2	9.0-8.6	8.2	10.0	9.6-9.1	8.7
3. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	10-13	140	160-180	195	130	150-175	185
		14-15	145	165-185	200	135	155-175	190
		16-17	150	170-190	205	140	160-180	200
4. Выносливость	6-минутный бег	10-13	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
		14-15	950	1000-1100	1350	750	850-1000	1150
		16-17	1000	1100-1200	1400	800	900-1050	1200
5. Гибкость	Наклоны вперед, кол-во	10-13	2	6-8	10	4	8-10	15
		14-15	2	6-8	10	5	9-11	16
		16-17	3	7-9	11	6	10-12	18
6. Силовые	Подтягивание	10-13	1	4-5	6	4	10-14	19

	переклади не, кол-во							
		14-15	1	4-6	7	4	11-15	19
		16-17	1	5-7	8	5	12-16	

#### **Раздел 4. Основы техники и тактики игры**

*Форма аттестации/контроля: наблюдение, тестирование*

*Наблюдение* проводится за контролем выполнения техники подач, приемов, передач мяча, нападающего удара.

*Тестирование* проводится по следующим нормам:

#### ***Контрольные упражнения и нормативные требования по технической подготовленности***

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя (нижняя) прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

#### **Раздел 4. Контрольные игры и соревнования**

*Форма аттестации/контроля: наблюдение.*

*Наблюдение* проводится за контролем правильного применения учащимися техники и тактики в игре.

**Календарно – тематическое планирование на 2019-2020 учебный год**  
**Наименование кружка «Волейбол», Модуль № 1 «Юные волейболисты», 1 группа, руководитель Продеус Е.А.**

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Учебно-методическое обеспечение	Количество часов			Дата проведения занятия по плану	Фактическая дата проведения занятия	Примечание
				всего	теория	практика			
<b>I. Вводное занятие</b>				<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
1 2	Вводное занятие	История волейбола, обзор современного развития волейбола, техника безопасности, повторение техники передачи мяча.	Сетка, мяч.	2	1	1	05.10.2020 05.10.2020		
<b>II. Теоретический раздел</b>				<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			
3 4 5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Понятие «физическое упражнение», Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные группы мышц. Разучивание упражнений на развитие конкретных групп мышц. Формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника, о правильной осанке и ее значение для здоровья. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Понятие «врачебный контроль», «самоконтроль». Профилактика травматизма.	Сетка, мяч.	3	2	1	07.10.2020 07.10.2020 12.10.2020		

6 7 8	Основы методики обучения в волейболе Правила соревнований их организация и проведение	Основы техники игры. Понятия: передача мяча, верхняя передача, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, нижняя боковая подача, прием мяча, нападающий удар, блок. Правила игры в волейбол. Правила проведения соревнований. Судейство. Жесты судьи.	Сетка, мяч.	3	2	1	12.10.2020 14.10.2020 14.10.2020		
<b>III. Общая и специальная физическая подготовка</b>				<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>			
9 10	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	19.10.2020 19.10.2020		
11 12	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	2	0	2	21.10.2020 21.10.2020		
13 14 15	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	3	0	3	26.10.2020 26.10.2020 28.10.2020		
16 17	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	2	0	2	28.10.2020 02.11.2020		
<b>IV. Основы техники и тактики игры</b>				<b>43</b>	<b>0</b>	<b>43</b>			
18 19	Игра в мини волейбол	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Сетка, мяч.	3	0	3	02.11.2020 09.11.2020		

20							09.11.2020		
21 22	Совершенствован ие техники передвижений.	Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»	Сетка, мяч.	2	0	2	11.11.2020 11.11.2020		
23 24 25	Освоение техники подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	Нижняя прямая подача из- за лицевой линии. Верхняя прямая подача в парах. Прием мяча, наброшенного партнером, прием мяча у стены над собой, сочетание передач.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	3	0	3	16.11.2020 16.11.2020 18.11.2020		
26 27	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием мяча в парах на расстоянии 6 – 9 метров. Прием мяча после подачи на месте, после перемещения, игровые упражнения.	Сетка, мяч.	2	0	2	18.11.2020 23.11.2020		
28 29 30	Закрепление техники перемещений.	Комбинации из освоенных элементов.	Сетка, мяч.	3	0	3	23.11.2020 25.11.2020 25.11.2020		
31 32	Стойки и перемещения.	Ходьба, бег, перемещения приставными шагами. Комбинации из освоенных стоек и перемещений.	Сетка, мяч.	2	0	2	30.11.2020 30.11.2020		
33 34 35	Освоение тактики игры. Передача сверху двумя руками	Игра по упрощенным правилам волейбола. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Передача мяча в парах.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	3	0	3	02.12.2020 02.12.2020 07.12.2020		
36 37	Совершенствован ие технических элементов игры	Комбинации из освоенных элементов	Сетка, мяч.	2	0	2	07.12.2020 09.12.2020		
38 39 40	Прием мяча снизу двумя руками.	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Передача мяча в парах.	Сетка, мяч.	3	0	3	09.12.2020 14.12.2020 14.12.2020		
41 42	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения, позиционного нападения.	Сетка, мяч.	2	0	2	16.12.2020 16.12.2020		

43 44 45	Прямой нападающий удар	Имитация н/у на месте. Прямой н/у после набрасывания мяча партнером.	Сетка, мяч.	3	0	3	21.12.2020 21.12.2020 23.12.2020		
46 47	Закрепление техники владения мячом, приема мяча, передачи, удара	Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Сетка, мяч.	2	0	2	23.12.2020 28.12.2020		
48 49 50	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Сетка, мяч.	3	0	3	28.12.2020 30.12.2020 30.12.2020		
<b>Итого часов за I полугодие</b>				<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>			
51 52	Совершенствование техники приема мяча снизу.	Прием мяча после подачи, после перемещения, сочетание передач.	Сетка, мяч.	2	0	2	11.01.2021 11.01.2021		
53 54 55	Отработка техники подачи мяча	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	Сетка, мяч.	3	0	3	13.01.2021 13.01.2021 18.01.2021		
56 57	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость, на реакцию, быстроту в игровых действиях, прыжки различного вида.	Набивной мяч, скакалка, гимнастическая палка.	2	0	2	18.01.2021 20.01.2021		
58 59 60	Техника владения волейбольным мячом.	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Передача мяча назад за голову.	Сетка, мяч.	3	0	3	20.01.2021 25.01.2021 25.01.2021		
<b>III. Общая и специальная физическая подготовка</b>				<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>			
61 62	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	27.01.2021 27.01.2021		
63 64	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для	Сетка, мяч.	3	0	3	01.02.2021 01.02.2021		

65		совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.					03.02.2021		
66	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	03.02.2021		
67							08.02.2021		
68	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	3	0	3	08.02.2021		
69							10.02.2021		
70							10.02.2021		
71	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	15.02.2021		
72							15.02.2021		
73	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	3	0	3	17.02.2021		
74							17.02.2021		
75							22.02.2021		
<b>IV. Основы техники и тактики игры</b>				<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>			
76	Техника владения волейбольным мячом.	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Передача мяча назад за голову.	Сетка, мяч.	2	0	2	22.02.2021		
77							24.02.2021		
78	Отработка первого приема мяча после	Обучение первому приему с подачи соперника.	Сетка, мяч.	3	0	3	24.02.2021		
79							01.03.2021		
80							01.03.2021		

	подачи.								
81 82	Техника владения волейбольным мячом и перемещения волейболиста	Обучение приемом владения волейбольным мячом. Перемещение по площадке.	Сетка, мяч.	2	0	2	03.03.2021 03.03.2021		
83 84 85	Верхняя передача мяча Нижняя передача мяча	Передвижение при верхней передаче. Передача мяча в парах. Обучение нижней передачи снизу двумя руками.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	3	0	3	10.03.2021 10.03.2021 15.03.2021		
86 87	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения, позиционного нападения.	Сетка, мяч.	2	0	2	15.03.2021 17.03.2021		
88 89 90	Прямой нападающий удар	Имитация н/у на месте. Прямой н/у после набрасывания мяча партнером.	Сетка, мяч.	3	0	3	17.03.2021 22.03.2021 22.03.2021		
91 92	Закрепление техники владения мячом, приема мяча, передачи, удара	Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Сетка, мяч.	2	0	2	24.03.2021 24.03.2021		
93 94 95	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Сетка, мяч.	3	0	3	29.03.2021 29.03.2021 31.03.2021		
<b>III. Общая и специальная физическая подготовка</b>				<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>			
96 97	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	31.03.2021 05.04.2021		
98 99 100	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема	Сетка, мяч.	3	0	3	05.04.2021 07.04.2021 07.04.2021		



		и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.							
101 102	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	12.04.2021 12.04.2021		
<b>IV. Основы техники и тактики игры</b>				<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>			
103 104 105	Совершенствован ие техники приема мяча снизу.	Прием мяча после подачи, после перемещения, сочетание передач.	Сетка, мяч.	3	0	3	14.04.2021 14.04.2021 29.04.2021		
106 107	Отработка техники подачи мяча	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	Сетка, мяч.	2	0	2	29.04.2021 21.04.2021		
108 109 110	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость, на реакцию, быстроту в игровых действиях, прыжки различного вида.	Набивной мяч, скакалка, гимнастическая палка.	3	0	3	21.04.2021 26.04.2021 26.04.2021		
111 112	Нижняя передача мяча	Выпады защитника при нижней передаче. Стойка защитника при нижней передаче	Сетка, мяч.	2	0	2	28.04.2021 28.04.2021		
113 114 115	Нижняя передача мяча	Расположение рук, ног, туловища при нижней передаче. Прыжки с низкого седа.	Сетка, мяч.	3	0	3	03.05.2021 03.05.2021 05.05.2021		
116 117	Нападающий удар	Обучение нападающему удару из 2 и 4 зон. Учебная двусторонняя игра.	Сетка, мяч.	2	0	2	05.05.2021 12.05.2021		
118 119 120	ОФП	Челночный бег. Упражнения скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Мяч, кегли, обручи.	3	0	3	12.05.2021 17.05.2021 17.05.2021		
<b>III. Общая и специальная физическая подготовка</b>				<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>			
121 122	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	19.05.2021 19.05.2021		

123 124	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	2	0	2	24.05.2021 24.05.2021		
125 126 127	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	3	0	3	26.05.2021 26.05.2021 31.05.2021		
<b>V. Контрольные игры и соревнования</b>				<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>			
128 129	Игра «Мини-волейбол»	Игра по упрощенным правилам	Сетка, мяч.	2	0	2	31.05.2021 02.06.2021		
130 131 132	Учебная игра	Нападающие удары, блоки и страховка.	Сетка, мяч.	3	0	3	02.06.2021 07.06.2021 07.0.2021		
<b>Итого часов за II полугодие</b>				<b>82</b>	<b>0</b>	<b>82</b>			
<b>Итого часов за год</b>				<b>132</b>	<b>5</b>	<b>127</b>			

**Календарно – тематическое планирование на 2019-2020 учебный год**  
**Наименование кружка «Волейбол», Модуль № 1 «Юные волейболисты», 2 группа, руководитель Продеус Е.А.**

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Учебно-методическое обеспечение	Количество часов			Дата проведения занятия по плану	Фактическая дата проведения занятия	Примечание
				всего	теория	практика			
<b>I. Вводное занятие</b>				<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
1 2	Вводное занятие	История волейбола, обзор современного развития волейбола, техника безопасности, повторение техники передачи мяча.	Сетка, мяч.	2	1	1	02.10.2020 02.10.2020		
<b>II. Теоретический раздел</b>				<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			
3 4 5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Понятие «физическое упражнение», Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные группы мышц. Разучивание упражнений на развитие конкретных групп мышц. Формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника, о правильной осанке и ее значении для здоровья. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Понятие «врачебный контроль», «самоконтроль». Профилактика травматизма.	Сетка, мяч.	3	2	1	06.10.2020 06.10.2020 09.10.2020		

6 7 8	Основы методики обучения в волейболе Правила соревнований их организация и проведение	Основы техники игры. Понятия: передача мяча, верхняя передача, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, нижняя боковая подача, прием мяча, нападающий удар, блок. Правила игры в волейбол. Правила проведения соревнований. Судейство. Жесты судьи.	Сетка, мяч.	3	2	1	09.10.2020 13.10.2020 13.10.2020		
<b>III. Общая и специальная физическая подготовка</b>				<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>			
9 10	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	16.10.2020 16.10.2020		
11 12	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	2	0	2	20.10.2020 20.10.2020		
13 14 15	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	3	0	3	23.10.2020 23.10.2020 27.10.2020		
16 17	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	2	0	2	27.10.2020 30.10.2020		
<b>IV. Основы техники и тактики игры</b>				<b>43</b>	<b>0</b>	<b>43</b>			
18 19	Игра в мини волейбол	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Сетка, мяч.	3	0	3	30.10.2020 03.11.2020		

20							03.11.2020		
21 22	Совершенствован ие техники передвижений.	Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»	Сетка, мяч.	2	0	2	06.11.2020 06.11.2020		
23 24 25	Освоение техники подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	Нижняя прямая подача из- за лицевой линии. Верхняя прямая подача в парах. Прием мяча, наброшенного партнером, прием мяча у стены над собой, сочетание передач.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	3	0	3	10.11.2020 10.11.2020 13.11.2020		
26 27	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием мяча в парах на расстоянии 6 – 9 метров. Прием мяча после подачи на месте, после перемещения, игровые упражнения.	Сетка, мяч.	2	0	2	13.11.2020 17.11.2020		
28 29 30	Закрепление техники перемещений.	Комбинации из освоенных элементов.	Сетка, мяч.	3	0	3	17.11.2020 20.11.2020 20.11.2020		
31 32	Стойки и перемещения.	Ходьба, бег, перемещения приставными шагами. Комбинации из освоенных стоек и перемещений.	Сетка, мяч.	2	0	2	24.11.2020 24.11.2020		
33 34 35	Освоение тактики игры. Передача сверху двумя руками	Игра по упрощенным правилам волейбола. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Передача мяча в парах.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	3	0	3	27.11.2020 27.11.2020 01.12.2020		
36 37	Совершенствован ие технических элементов игры	Комбинации из освоенных элементов	Сетка, мяч.	2	0	2	01.12.2020 04.12.2020		
38 39 40	Прием мяча снизу двумя руками.	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Передача мяча в парах.	Сетка, мяч.	3	0	3	04.12.2020 08.12.2020 08.12.2020		
41 42	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения, позиционного нападения.	Сетка, мяч.	2	0	2	11.12.2020 11.12.2020		

43 44 45	Прямой нападающий удар	Имитация н/у на месте. Прямой н/у после набрасывания мяча партнером.	Сетка, мяч.	3	0	3	15.12.2020 15.12.2020 18.12.2020		
46 47	Закрепление техники владения мячом, приема мяча, передачи, удара	Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Сетка, мяч.	2	0	2	18.12.2020 22.12.2020		
48 49 50	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Сетка, мяч.	3	0	3	22.12.2020 25.12.2020 25.12.2020		
51 52	Совершенствование техники приема мяча снизу.	Прием мяча после подачи, после перемещения, сочетание передач.	Сетка, мяч.	2	0	2	29.12.2020 29.12.2020		
<b>Итого часов за I полугодие</b>				<b>52</b>	<b>5</b>	<b>47</b>			
53 54 55	Отработка техники подачи мяча	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	Сетка, мяч.	3	0	3	12.01.2021 12.01.2021		
56 57	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость, на реакцию, быстроту в игровых действиях, прыжки различного вида.	Набивной мяч, скакалка, гимнастическая палка.	2	0	2	15.01.2021 15.01.2021		
58 59 60	Техника владения волейбольным мячом.	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Передача мяча назад за голову.	Сетка, мяч.	3	0	3	19.01.2021 19.01.2021		
<b>III. Общая и специальная физическая подготовка</b>				<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>			
61 62	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	22.01.2021 22.01.2021		
63 64	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для	Сетка, мяч.	3	0	3	26.01.2021 26.01.2021		

65		совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.					29.01.2021		
66	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	29.01.2021		
67							09.02.2021		
68	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	3	0	3	09.02.2021		
69							12.02.2021		
70							12.02.2021		
71	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	16.02.2021		
72							16.02.2021		
73	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	3	0	3	19.02.2021		
74							19.02.2021		
75							26.02.2021		
<b>IV. Основы техники и тактики игры</b>				<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>			
76	Техника владения волейбольным мячом.	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Передача мяча назад за голову.	Сетка, мяч.	2	0	2	26.02.2021		
77							02.03.2021		
78	Отработка первого приема мяча после	Обучение первому приему с подачи соперника.	Сетка, мяч.	3	0	3	02.03.2021		
79							05.03.2021		
80							05.03.2021		

	подачи.								
81 82	Техника владения волейбольным мячом и перемещения волейболиста	Обучение приемом владения волейбольным мячом. Перемещение по площадке.	Сетка, мяч.	2	0	2	09.03.2021 09.03.2021		
83 84 85	Верхняя передача мяча Нижняя передача мяча	Передвижение при верхней передаче. Передача мяча в парах. Обучение нижней передачи снизу двумя руками.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	3	0	3	12.03.2021 12.03.2021 16.03.2021		
86 87	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения, позиционного нападения.	Сетка, мяч.	2	0	2	16.03.2021 19.03.2021		
88 89 90	Прямой нападающий удар	Имитация н/у на месте. Прямой н/у после набрасывания мяча партнером.	Сетка, мяч.	3	0	3	19.03.2021 23.03.2021 23.03.2021		
91 92	Закрепление техники владения мячом, приема мяча, передачи, удара	Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Сетка, мяч.	2	0	2	26.03.2021 26.03.2021		
93 94 95	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Сетка, мяч.	3	0	3	30.03.2021 30.01.2021 02.04.2021		
<b>III. Общая и специальная физическая подготовка</b>				<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>			
96 97	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	02.04.2021 06.04.2021		
98 99 100	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема	Сетка, мяч.	3	0	3	06.04.2021 09.04.2021 09.04.2021		



		и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.							
101 102	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	13.04.2021 13.04.2021		
<b>IV. Основы техники и тактики игры</b>				<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>			
103 104 105	Совершенствован ие техники приема мяча снизу.	Прием мяча после подачи, после перемещения, сочетание передач.	Сетка, мяч.	3	0	3	16.04.2021 16.04.2021 20.04.2021		
106 107	Отработка техники подачи мяча	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	Сетка, мяч.	2	0	2	20.04.2021 23.04.2021		
108 109 110	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость, на реакцию, быстроту в игровых действиях, прыжки различного вида.	Набивной мяч, скакалка, гимнастическая палка.	3	0	3	23.04.2021 27.04.2021 27.04.2021		
111 112	Нижняя передача мяча	Выпады защитника при нижней передаче. Стойка защитника при нижней передаче	Сетка, мяч.	2	0	2	30.04.2021 30.04.2021		
113 114 115	Нижняя передача мяча	Расположение рук, ног, туловища при нижней передаче. Прыжки с низкого седа.	Сетка, мяч.	3	0	3	04.05.2021 04.05.2021 07.05.2021		
116 117	Нападающий удар	Обучение нападающему удару из 2 и 4 зон. Учебная двусторонняя игра.	Сетка, мяч.	2	0	2	07.05.2021 11.05.2021		
118 119 120	ОФП	Челночный бег. Упражнения скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Мяч, кегли, обручи.	3	0	3	11.05.2021 14.05.2021 14.05.2021		
<b>III. Общая и специальная физическая подготовка</b>				<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>			
121 122	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2	0	2	18.05.2021 18.05.2021		
123 124	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для	Сетка, мяч.	2	0	2	21.05.2021 21.05.2021		

		совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.							
125 126 127	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	3	0	3	25.05.2021 25.05.2021 28.05.2021		
<b>V. Контрольные игры и соревнования</b>				<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>			
128 129	Игра «Мини-волейбол»	Игра по упрощенным правилам	Сетка, мяч.	2	0	2	28.05.2021 01.06.2021		
130 131 132	Учебная игра	Нападающие удары, блоки и страховка.	Сетка, мяч.	3	0	3	01.06.2021 04.06.2021 04.06.2021		
<b>Итого часов за II полугодие</b>				<b>80</b>	<b>0</b>	<b>80</b>			
<b>Итого часов за год</b>				<b>132</b>	<b>5</b>	<b>127</b>			