

Отдел образования администрации
Ржаксинского муниципального округа Тамбовской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ржаксинская средняя общеобразовательная школа № 1 имени героя
Советского Союза Н.М. Фролова»
Ржаксинского муниципального округа Тамбовской области

Рассмотрено на заседании
Методического
педагогического совета
Протокол от 25.06. 2024г. №1

«Утверждаю»



Директор МБОУ «Ржаксинская СОШ
№ 1 им. Н.М. Фролова»
А.В. Леонов

Приказ от 01.07.2024г. №166

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по волейболу
физкультурно-спортивной направленности
«Серебряный мяч»**

Базовый уровень

Возраст детей 8- 15 лет
Срок реализации – 2 года

Автор - составитель:
Гаврилина Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования.

р.п.Ржакса
2024 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ржаксинская средняя общеобразовательная школа №1 им. Н.М.Фролова» Ржаксинского муниципального округа Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу «Серебряный мяч»»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Гаврилина Елена Анатольевна- педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 21 февраля 2022 года) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации

	Федерации от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» -Устав МБОУ «Ржаксинская СОШ№1 имени Героя Советского Союза Н.М.Фролова»
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровни освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Форма обучения	очная
4.7. Возраст учащихся по программе	8-15лет
4.8. Продолжительность обучения	2 года

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Серебряный мяч»** имеет физкультурно – спортивную **направленность**.

Уровень освоения программы - программа «Серебряный мяч» базового уровня рассчитана на 2 года обучения с общим количеством учебных часов - 432 (36 учебных недели): шесть часов в неделю.

Первый год – 216 часа, второй год -216 часа.

Программа делится на два этапа- первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры.

Актуальность – актуальность программы обусловлена, в частности, необходимостью решать проблему малоподвижности обучающихся, проблему приобщения обучающихся к ведению здорового образа жизни.

Основное внимание должно быть направлено не только на развитие специальной подготовки, но и на развитие общих физических качеств, что создаст общие предпосылки для успешного обучения игры в волейбол.

Новизна – новое развитие физических способностей обучающихся осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: передачи, подачи, нападающий удар и игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность - программа дает возможность раскрыть и развивать физические способности детей, анализировать игровые комбинации, раскрыть чисто технические особенности движений и поз, подготовить учащихся к выступлению на соревнованиях.

Отличительная особенность - программа создана на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент для развития интереса к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.. Главными требованиями к их проведениям являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

Адресат программы - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Серебряный мяч» рассчитана на детей 8-15 лет.

Условия набора учащихся - для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Серебряный мяч» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора. При наличии медицинской справки.

Количество учащихся – в группе 1-го года обучения 12-15 человек, второй год обучения 10-12 человек.

Объём и срок освоения программы - программа «Серебряный мяч» базового уровня рассчитана на 2 года обучения с общим количеством учебных часов - 432 (36 учебных недели): шесть часов в неделю. Первый год – 216 часа, второй год -216 часа.

Формы и режим занятий - обучение по программе «Серебряный мяч» базового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение

аудиторных и практических занятий (теоретические, урок, учебно-тренировочные, контрольные).

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (до 15 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек), индивидуальные занятия (одаренные дети)

Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

Год обучения	Количество детей в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	12 - 15	3	1 х3 (40мин)	6	216
2	10 - 12	3	1 х3 (40мин)	6	216

Формы организации занятий – традиционная- учебная тренировка, соревнования, контрольные испытания. Занятия включают в себя теоритическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники, тактики и правила игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

- ознакомительное занятие – знакомство детей с новыми понятиями;
- тематическое занятие – работа над определённой темой;
- игровое занятие – стимулирования творческого потенциала ребёнка;
- комбинированное занятие – решение нескольких учебных задач.

Структура занятия

1. Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.
2. Разминка – подготовить организм ребёнка к выполнению определённой физической нагрузки.
3. Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Самостоятельная работа детей и индивидуальная помощь (при необходимости).
4. Заключительная часть – подведение итогов занятия. Обсуждение с детьми выполняемой ими работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через игру в волейбол.

Задачи 1-го года обучения:

обучающие – расширить знания в области волейбола и спорта в целом;

- обучить навыкам игры в волейбол на уровне компетентности;
- обучить правилам игры в волейбол и судейству;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье обучающихся;

развивающие – развивать и расширять функциональные возможности;

- формировать и развивать морально – волевые качества;
- прививать интерес к систематическим занятиям волейболом;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях волейболом;
- совершенствовать двигательные навыки;

воспитательные - воспитывать трудолюбие, дисциплинированность,

- сознательность, активность;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

-воспитать чувства коллективизма, ответственности перед товарищами по команде, волю и характер, умение преодолевать трудности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

№ п\п раздела	№ п\п темы	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации и/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
		Введение в программу. Первоначальный контроль. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.	2 1 1	2 1 1	- - -	Беседа Опрос по теме Зачёт
1.		ОФП Значение ОФП в подготовки волейболистов. ОРУ направленные на развитие всехфизических качеств. С предметами. Упражнения на снарядах. Подвижные игры.	50 1 27 8 14	1 1 - - -	49 - 27 8 14	Текущий Зачёт Тестирование Выполнение заданий
2.		СФП Значение СФП в подготовки волейболистов. Специальные подготовительные упр. направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые	44 1 43	1 1 -	43 - 43	Текущий Зачёт Тестирование Выполнение заданий

		участвуют в выполнении технических приёмов.				
3.		Техническая подготовка. Значение технической подготовки волейболиста. Стойки Умение играть у стены, в паре. Приёмы и передачи мяча. Подача (все способы) Защитные действия (страховка)	70 1 12 16 16 13 12	1 1 - - - - -	69 - 12 16 16 13 12	Текущий Зачёт Тестирование Выполнение заданий
4.		Тактическая подготовка. Значение тактической подготовки волейболиста. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика приёма мяча. Правила игры.	42 1 12 12 12 3	1 1 - - - -	41 - 12 12 12 3	Текущий Зачёт Тестирование Выполнение заданий
5.		Организация соревнований. Участие в соревнованиях	6	-	6	Соревнования
6.		Итоговое занятие. Контрольные испытания по окончанию первого года обучения.	2 2	- - -	2 2	Контрольное тестирование
		ИТОГО:	216	6	210	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По итогам реализации программы базового уровня «Серебряный мяч» ожидаются следующие результаты.

1. Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной деятельности;

2. Предметные:

- формирование начальных компетенций учащихся в игре волейбол.

Обучающиеся первого года обучения

1. должны знать:

- история возникновения и развития волейбола;
- правила техники безопасности во время игры;
- правила игры в волейбол;
- характеристику основных приёмов техники: стойки, перемещения, передачи сверху, снизу двумя руками.

- 2. должны уметь** – выполнять физические упражнения для развития физических качеств;
- выполнять упражнения на координацию;
 - скоростно- силовые упражнения, упражнения на точность попадания;
 - использовать полученные знания, умения и навыки в учебной игре.

Второй год обучения

Задачи 2-гог года обучения:

обучающие - обучить основным приёмам техники игры;

- обучить навыкам игры в волейбол на уровне компетентности;

развивающие – развивать стойкий интерес к занятиям;

- развивать всесторонне гармонические физические способности;

- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);

воспитательные - воспитывать навыки соревновательной деятельности.

Учебный план второго года обучения

№ п\п раздела	№ п\п темы	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
		Вводный контроль. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий.	2 1 1	2 1 1	- - -	Опрос по теме Зачёт
1.		ОФП Методы и средства ОФП. ОРУ направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах.	30 1 23 6	1 1 - -	19 - 23 6	Текущий Зачёт Тестирование Выполнение заданий
2.		СФП Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Акробатические упражнения. Упр. направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры сходные с волейболом.	48 1 4 35 8	1 1 - - -	47 - 4 35 8	Текущий Зачёт Тестирование Выполнение заданий

3.		Техническая подготовка. Характеристика техники вол-тов. Стойки и перемещения. Приёмы и передачи мяча. Подачи. Нападающие удары (прямые, по диагонали). Защитные действия (страховки, блок)	80 1 14 18 14 18 15	1 1 - - - -	79 - 14 18 14 18 15	Текущий Зачёт Тестирование Выполнение заданий
4.		Тактическая подготовка. Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Тактика приёма мяча. Тактика нападающих ударов. Групповые и командные действия в нападении. Взаимодействия защитников со страхующими, блокирующими, между собой. Правила игры.	46 1 10 10 10 10 5	1 1 - - - -	45 - 10 10 10 10 5	Беседа Текущий Зачёт Тестирование Выполнение заданий
5.		Организация соревнований. Участие в соревнованиях	8	-	8	Соревнования
6.		Итоговое занятие. Итоговые испытания по окончанию второго года обучения.	2 2	- -	2 2	Контрольное тестирование
ИТОГО:			216	6	210	

Содержание учебного плана Первый год

Введение - 2 часа

Первоначальный контроль.

Теория.

1.1 История возникновения и развития волейбола.

1.2 Правила безопасности при занятиях волейболом.

Раздел 1. Общая физическая - 50

Тема 1.1 Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Тема 1.2 Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка. – 44 часов

Тема 2.1 Теория: Значение СФП в подготовки волейболистов.

Тема 2.2 Практика: 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. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 3. Техническая подготовка – 70 часов

Тема 3.1 Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Тема 3.2 Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Защитные действия (страховки).

Раздел 4. Тактическая подготовка – 42 часов

Тема 4.1 Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Тема 4.2 Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Раздел 5. Организация соревнований -6 часа

Тема 5.1 Участие в соревнованиях.

6. Итоговое занятие – 2 часа

6.1 Контрольные испытания по окончании первого года обучения.

Второй год

Вводный контроль – 2 часа

Теория.

Терминология в волейболе.

Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Раздел 1. Общая физическая подготовка – 30 часов

Тема 1.1 Теория: Методы и средства ОФП.

Тема 1.2 Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 48 часов

Тема 2.1 Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Тема 2.2 Практика: Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Раздел 3. Техническая подготовка – 80 часов

Тема 3.1 Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Тема 3.2 Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Поддачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Раздел 4. Тактическая подготовка – 46 часов

Тема 4.1 Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Тема 4.2 Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Раздел 5. Организация соревнований.- 8 часов.

Тема 5.1 Участие в соревнованиях.

Раздел 6. Итоговое занятие -2 часа

Тема 6.1 Итоговые испытания после второго года обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся второго года обучения.

1. должны знать – термины волейболиста, правила безопасности при выполнении игровых действий;

- методы и средства ОФП;
- методы и средства СФП;
- значение тактической подготовки волейболиста.

2. должны уметь – выполнять упражнения для развития прыгучести;

- выполнять прямой нападающий удар, блоки и страховку;
- выполнять групповые и командные действия в атаке.

3. Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности;
- умение анализировать и оценивать свои действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- развитие речевых навыков при обсуждении технических элементов;
- повышение интереса к игре волейбол, как способу самовыражения;
- повышение интереса к истории игры в волейбол.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватного поведения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

2.1 Календарный учебный график.

Календарный учебный график проведения занятий по программе «Серебряный мяч» разрабатывается с учетом календарного учебного графика школы, утверждаемого на 01 сентября каждого учебного года.

Четверть	Даты начала и окончания четверти	Сроки каникул	Число учебных недель по программе	Число учебных дней по программе	Количество учебных часов по программе
1 четверть	01.09.2024-29.10.2024	01.11.2024-07.11.2024	9	27	54
2 четверть	08.11.2024-31.12.2024	01.01.2025-09.01.2025	8	24	48
3 четверть	10.01.2025-25.03.2025	28.03.2025-03.04.2025	11	33	66
4 четверть	04.04.2025-25.05.2025	26.05.2025-31.08.2025	8	24	48
ИТОГО			36	108	216

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-технические условия

1. Спортзал, соответствующий требованиям:

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %);

-Госпожнадзора.

2. Оборудование

- наличие просторного зала; волейбольные мячи - 20 шт, баскетбольные мячи – 10 шт, набивные мячи-5 шт, скакалки - 10 шт; стойки с волейбольной сеткой:

- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);

- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;

стадион;

- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики игры волейбол;

- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема);

- наличие у воспитанников удобной тренировочной формы

3. Информационное обеспечение.

аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

-анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

-методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие физических способностей учащихся с помощью игры волейбол»;

4. Кадровое обеспечение

Педагог, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Серебряный мяч» имеет высшее образование, первую квалификационную категорию.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе Базового уровня «Серебряный мяч» применяется: Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в учебном пособии для тренеров Ю.Д. Железняк «Юный волейболист» (Москва Физкультура и спорт 1988). Тестирование уровня физической подготовленности проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением обучающимся.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Серебряный мяч»;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

- выполнение технических элементов;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- индивидуальные качества ребёнка.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы **контрольно-испытание** по итогам года.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видео записи занятий и тренировок.

Формы подведения итогов :

1 год обучения

- тестирование по ОФП;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

2 год обучения

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Диагностика контрольных упражнений по ОФП должны соответствовать уровню физической подготовленности обучающихся данного возраста.

Прыжок в длину с места. Челночный бег 4x10. Бег на 30 м. Наклон вперед из положения стоя. Отжимание от пола. Кросс на 1 км

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к базовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня базовых навыков игры в волейбол, уровня освоения базовых теоретических знаний игры в волейбол.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Серебряный мяч» основано на следующих **принципах**:

- гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);
- единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);
- наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, педагогических рисунков, натур);
- дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);
- доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);
- наглядный (демонстрация схем, картограмм);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);
- творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания**:

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха);

- поощрения.

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, мастер-класс, наблюдение, практическое занятие, представление, презентация, , соревнование, турнир, чемпионат.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает **следующие направления:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Методическое обеспечение программы 1- ый год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Введение в программу.	Беседа, рассказ, тестирование.	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Программа, литература по теме	Опрос по теме, тестирование
1.	ОФП	Беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, самостоятельный	Спортивные издания, спортивный инвентарь	Опрос по теме, выполнение контрольных упражнений

2.	Специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий
3	Техническая подготовка	Беседа, тренировка	Практический, Наглядный, Словесный	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий
4.	Тактическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий, тестирование
5.	Организация соревнований.	Соревнование	Соревновательный	Спортзал	Соревнование
6.	Итоговое занятие	Тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочный материал, спортзал	Контрольная диагностика

Методическое обеспечение программы

2- ой год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Введение в программу.	Беседа, рассказ, тестирование.	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Программа, литература по теме	Опрос по теме, тестирование
1.	ОФП	Беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, самостоятельный	Спортивные издания, спортивный инвентарь	Опрос по теме, выполнение контрольных упражнений
2.	Специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы	Спортивная литература, спортивный инвентарь и	Опрос, выполнение контрольных упражнений,

			индивидуального контроля	специальное оборудование	заданий
3	Техническая подготовка	Беседа, тренировка	Практический, Наглядный, Словесный	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий
4.	Тактическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий, тестирование
5.	Организация соревнований.	Соревнование	Соревновательный	Спортзал	Соревнование
6.	Итоговое занятие	Тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочный материал, спортзал	Контрольная диагностика

Методические рекомендации при обучении техническим приемам. Последовательность обучения стойкам и перемещениям.

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Воспитательный компонент программы

Воспитательная работа в рамках программы «Серебряный мяч» направлена на:

- воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, спорту и традициям;
- уважение к высоким образцам культуры других стран и народов;
- развитие доброжелательности к товарищам по команде и соперникам;
- воспитание чувства ответственности и спортивной дисциплины при выполнении тренировочной работы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях района, учреждения, объединения, к проведению спортивных мероприятий и праздников спорта.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям волейболом, тренировочному процессу и уровня личностных спортивных достижений учащихся (победы в соревнованиях различного уровня), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Список литературы для педагога

1. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2015 г.
2. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2015 год.
3. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2016г.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989.

Список литературы для детей

1. М.В.Видякин.- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ Волгоград: Учитель, 2015 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 2015 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2016 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2015 г.

Список литературы для родителей.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов – М., «Просвещение», 2011 г.
2. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М., 2009 г.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 2010 г.
4. Железняк Ю.Д., Куньянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2009 г.
5. Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху – М.: АСТ: Астрель, 2006
6. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г.
7. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007 г.

Глоссарий

Блок – приём защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой.

– *групповой (коллективный)*: блок, выполняемый двумя или тремя игроками.

Блокировка – (устар.) то же, что блок.

Бросок – действие на блоке или при атакующем ударе на сетке, во время которого происходит длительное касание руки и мяча.

Взлёт (то же, что квик) – комбинация, при которой игрок совершает прыжок до момента передачи.

Волна – комбинация, при которой к сетке на нападающий удар поочередно по параллельным траекториям выходят игроки первого и второго темпа.

– *обратная*: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в четвёртой зоне, игрок второго темпа – в третьей;

– *прямая*: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в третьей зоне, игрок второго темпа – в четвёртой.

– *смешанная*: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в третьей зоне, игрок второго темпа – во второй.

Двойное касание – действие, при котором игрок ударяет мяч два раза подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Диагональный – игрок, в расстановке находящийся в трёх номерах от основного связующего. Чаще всего выполняет функции нападающего: находясь в передней зоне, даёт возможность основному связующему выходить и пасовать с большим количеством нападающих в передней зоне.

Добить до пола (то же, что пробить до пола) – совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола.

Доводка – первое касание, после которого мяч обрабатывается и направляется связующему. *Плохая доводка, хорошая доводка.*

Доигровка – ответное атакующее действие команды при собственной подаче.

Доигровщик – нападающий, играющий вторым темпом.

Задержка (то же, что захват) – действие во время верхней передачи, при котором мяч не отскакивает от рук игрока сразу.

Задняя линия – часть площадки, ограниченная боковыми линиями, лицевой линией и линией атаки; *ср. передняя зона.*

Защита – действия игроков, предотвращающие атаку соперника или позволяющие оставить мяч в игре после этого; *ср. приём.*

Зона – 1) участок площадки, обозначенный условно; в классическом волейболе выделяется шесть зон по количеству игроков;

2) (то же, что стрелка) комбинация, при которой игрок первого темпа осуществляет атаку в полутора метрах от связующего, как правило, между третьей и четвёртой зонами.

Контрольный мяч – очко, выигрыш которого решает судьбу партии или матча; *ср. сетбол, матчбол, матч-пойнт.*

Либеро – свободный защитник, имеющий право замещать любого игрока на задней линии; среди прочих правил, регулирующих действия либеро, есть такие: он не может подавать, блокировать и совершать атакующий удар, если мяч находится выше сетки; его форма должна отличаться по цвету от формы других членов команды. *Либерить* (разг.).

Матчбол (то же, что матч-пойнт) – очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча; *ср. контрольный мяч*

Накат – несильный кистевой нападающий удар. *Накатить.*

Пас (то же, что передача) – направление игроком мяча партнёру по команде.

– *длинный*: передача в дальнюю зону.

– *короткий*: передача в ближнюю зону.

«Пас – два» («пас – три», «пас – четыре») – фраза, которую говорит связующий, прося тем самым организовать доводку во вторую (третью, четвёртую) зону.

Пасовать – отдавать пас нападающему игроку, ориентируясь на особенность его техники; *ср. подкидывать, разводиться.*

Пасующий – то же, что пасер, разводящий, связка, связующий.

Передача – то же, что пас.

– *отведённая*: удалённая от сетки передача.

Передняя зона – часть площадки, ограниченная боковыми линиями, средней линией и линией атаки; *ср. задняя линия.*

Перерыв – промежуток времени между состоявшимся розыгрышем и свистком судьи для последующей подачи; *ср. интервал, тайм-аут.*

Переходящий мяч – мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий выиграть очко атакой с первого удара. Обычно возникает при плохом приёме.

Планер (то же, что планирующая подача) – подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории, при этом может в конце резко оборвать полёт.

Подача – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

– *кручёная*: (разг.) подача, во время которой мяч быстро крутится, что осложняет приём;

– *планирующая*: то же, что планер.

– *силовая*: подача в прыжке.

Подстраховка (то же, что страховка) – положение, при котором игрок готов помочь нападающему или блокирующему в том случае, если тот не сможет самостоятельно обработать мяч. *Сыграть на подстраховке*

Приём – первое касание мяча после подачи соперника; *ср. защита*.

– *позитивный*: качественная доводка, выполненная после подачи соперника.

Розыгрыш – последовательность игровых действий с момента подачи до того, как мяч выйдет из игры.

Связующий – то же, что пасер, пасующий, разводящий, связка.

Скидка – то же, что сброс. *Жёсткая скидка. Мягкая скидка.*

Страховка – то же, что подстраховка.

Углом вперёд – тактика защиты, при которой игрок шестой зоны подходит ближе к передней зоне и страхует игроков, которые там находятся.

Углом назад – тактика защиты, при которой игрок шестой зоны оттягивается ближе к лицевой линии.

Эйс – подача, после которой мяч беспрепятственно приземляется на площадку соперника или оказывается вне игры после одного касания соперника.

Приложение №1

Календарный учебный график 1-ый год обучения

№ п/п	Ме-сяц	Чис-ло	Вр-ем-я про-ни-я	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа тесты	1	Введение в программу. Первоначаль- ный контроль - 2 часа	спортзал	Опрос по теме
2				Беседа тесты	1	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.	спортзал	Опрос по теме
						ОФП -50час		

1				Рассказ Беседа Практи- ческое	1	Значение ОФП в подготовки волейболистов. ОРУ	спортзал	текущий
2				Беседа	1	ОРУ на развитие силовых качеств.	спортзал	Опрос по теме
3				Беседа	1	ОРУ на развитие силовых качеств.	спортзал	Опрос по теме
4				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие силовых качеств.	спортзал	текущий
5				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие силовых качеств.	спортзал	текущий
6				Практи-кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие скоростных качеств.	спортзал	текущий
7				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие силовых качеств.	спортзал	текущий
8				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие скоростных качеств.	спортзал	текущий
9				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие силовых качеств.	спортзал	текущий
10				Прак- кое занятие	1	Упражнения с предметами	спортзал	текущий
11				Прак- кое занятие	1	Упражнения с предметами	спортзал	текущий
12				Прак- кое занятие	1	ОРУ на координацию	спортзал	текущий
13				Прак- кое занятие	1	ОРУ на координацию	спортзал	текущий
14				Прак- кое занятие	1	ОРУ на координацию	спортзал	текущий
15				Прак- кое занятие	1	ОРУ на координацию	спортзал	текущий
16				Прак- кое занятие	1	ОРУ на гибкость	спортзал	текущий
17				Прак- кое	1	ОРУ на	спортзал	текущий

				занятие		гибкость		
18				Прак- кое занятие	1	ОРУ на гибкость	спортзал	текущий
19				Прак- кое занятие	1	ОРУ на гибкость	спортзал	текущий
20				Прак- кое занятие	1	ОРУ на гибкость	спортзал	текущий
21				Прак- кое занятие	1	ОРУ на гибкость	спортзал	текущий
22				Прак- кое занятие	1	ОРУ на выносливость	спортзал	текущий
23				Прак- кое занятие	1	ОРУ на выносливость	спортзал	текущий
24				Прак- кое занятие	1	ОРУ на выносливость	спортзал	текущий
25				Прак- кое занятие	1	ОРУ на выносливость	спортзал	текущий
26				Прак- кое занятие	1	ОРУ на выносливость	спортзал	текущий
27				Прак- кое занятие	1	ОРУ на выносливость	спортзал	текущий
28				Прак- кое занятие	1	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	текущий
29				Прак- кое занятие	1	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	текущий
30				Прак- кое занятие	1	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	текущий
31				Прак- кое занятие	1	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	текущий
32				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
33				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
34				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
35				Прак-кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
36				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
37				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
38				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
39				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
40				Игра	1	Подвижные игры	спортзал	текущий

41				Игра	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
42				Игра	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
43				Игра	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
44				Игра	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
45				Игра	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
46				Игра	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
47				Игра	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
48				Игра	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
49				Игра	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
50				Игра	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
						СФП - 44час		
1				Рассказ Беседа	1	Значение СФП в подготовке волейболистов.	спортзал	Опрос по теме
2				Тренировка	1	Специальные подготовительные упр. направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов.	спортзал	текущий
3				Тренировка	1	Специальные подготовительные упр. направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов.	спортзал	текущий
4				Тренировка	1	СПУ для пальцев рук	спортзал	Опрос
5				Тренировка	1	СПУ для	спортзал	Опрос

				а		пальцев рук		
6				Тренировка	1	СПУ для рук	спортзал	текущий
7				Тренировка	1	СПУ для рук	спортзал	текущий
8				Тренировка	1	СПУ для плечевого пояса	спортзал	текущий
9				Тренировка	1	СПУ для плечевого пояса	спортзал	текущий
10				Тренировка	1	СПУ для плечевого пояса	спортзал	текущий
11				Тренировка	1	СПУ для корпуса	спортзал	текущий
12				Тренировка	1	СПУ для корпуса	спортзал	текущий
13				Тренировка	1	СПУ для мышц спины	спортзал	текущий
14				Тренировка	1	СПУ для мышц спины	спортзал	текущий
15				Тренировка	1	СПУ для мышц спины	спортзал	текущий
16				Тренировка	1	СПУ для мышц спины	спортзал	текущий
17				Тренировка	1	СПУ для мышц спины	спортзал	текущий
18				Тренировка	1	СПУ для мышц спины	спортзал	зачёт
19				Тренировка	1	СПУ для Тазобедренного сустава	спортзал	текущий
20				Тренировка	1	СПУ для тазобедренного сустава	спортзал	текущий
21				Тренировка	1	СПУ для тазобедренного сустава	спортзал	текущий
22				Тренировка	1	СПУ для тазобедренного сустава	спортзал	текущий
23				Тренировка	1	СПУ для мышц ног	спортзал	текущий
24				Тренировка	1	СПУ для мышц ног	спортзал	текущий
25				Тренировка	1	СПУ для мышц ног	спортзал	текущий
26				Тренировка	1	СПУ для мышц ног	спортзал	текущий
27				Тренировка	1	СПУ для голеностопа	спортзал	текущий
28				Тренировка	1	СПУ для голеностопа	спортзал	текущий

29				Тренировка	1	СПУ для стопы	спортзал	зачёт
30				Тренировка	1	СПУ для стопы	спортзал	зачёт
31				Тренировка	1	СПУ для стопы	спортзал	текущий
32				Тренировка	1	СПУ для стопы	спортзал	зачёт
33				Тренировка	1	СПУ для скорости сокращения мышц,	спортзал	текущий
34				Тренировка	1	СПУ для скорости сокращения мышц,	спортзал	текущий
35				Тренировка	1	СПУ для скорости сокращения мышц,	спортзал	текущий
36				Тренировка	1	СПУ для скорости сокращения мышц,	спортзал	текущий
37				Тренировка	1	СПУ на растяжку	спортзал	текущий
38				Тренировка	1	СПУ на растяжку	спортзал	текущий
39				Тренировка	1	СПУ на растяжку	спортзал	текущий
40				Тренировка	1	СПУ на растяжку	спортзал	текущий
41				Игра	1	Спортивные игры	спортзал	текущий
42				Игра	1	Спортивные игры	спортзал	текущий
43				Игра	1	Спортивные игры	спортзал	текущий
44				Игра	1	Спортивные игры	спортзал	текущий
						Техническая подготовка – 70час		
1				Рассказ Беседа Прак - кое	1	Значение технической подготовки волейболиста. Поддачи	спортзал	Опрос по теме Выполнение задания
2				Рассказ Практика	1	Стойки (низкая)	спортзал	текущий
3				Рассказ Практика	1	Стойки (низкая)	спортзал	текущий

4				тренировка	1	Стойка(средняя)	спортзал	текущий
5				тренировка	1	Стойка(средняя)	спортзал	текущий
6				тренировка	1	Стойка(средняя)	спортзал	текущий
7				тренировка	1	Стойка(средняя)	спортзал	текущий
8				тренировка	1	Работа в средней стойки	спортзал	текущий
9				тренировка	1	Работа в средней стойки	спортзал	зачет
10				тренировка	1	Кувьрки из стойки	спортзал	текущий
11				тренировка	1	Кувьрки из стойки	спортзал	зачёт
12				тренировка	1	Перемещения в стойки	спортзал	текущий
13				тренировка	1	Перемещения в стойки	спортзал	текущий
14				тренировка	1	Перемещения в стойки	спортзал	текущий
15				тренировка	1	Перемещения в стойки	спортзал	текущий
16				тренировка	1	Игра у стены	спортзал	текущий
17				тренировка	1	Игра у стены	спортзал	текущий
18				тренировка	1	Игра у стены	спортзал	текущий
19				тренировка	1	Игра у стены	спортзал	текущий
20				тренировка	1	Игра у стены	спортзал	текущий
21				тренировка	1	Игра у стены	спортзал	текущий
22				тренировка	1	Игра у стены	спортзал	текущий
23				тренировка	1	Игра у стены	спортзал	зачет
24				тренировка	1	Игра в паре	спортзал	текущий
25				тренировка	1	Игра в паре	спортзал	текущий
26				тренировка	1	Игра в паре	спортзал	текущий
27				тренировка	1	Игра в паре	спортзал	текущий
28				тренировка	1	Игра в паре	спортзал	текущий
29				тренировка	1	Игра в паре	спортзал	текущий
30				тренировка	1	Игра в паре	спортзал	текущий
31				тренировка	1	Игра в паре	спортзал	оценка
32				тренировка	1	Прием мяча (верхний)	спортзал	текущий
33				тренировка	1	Прием мяча (верхний)	спортзал	текущий
34				тренировка	1	Прием мяча (верхний)	спортзал	текущий
35				тренировка	1	Прием мяча (верхний)	спортзал	текущий
36				тренировка	1	Приём мяча (верхний)	спортзал	текущий

37				тренировка	1	Прием мяча (верхний)	спортзал	зачет
38				тренировка	1	Приём мяча (нижний)	спортзал	текущий
39				тренировка	1	Приём мяча (нижний)	спортзал	текущий
40				тренировка	1	Приём мяча (нижний)	спортзал	текущий
41				тренировка	1	Приём мяча (нижний)	спортзал	текущий
42				тренировка	1	Приём мяча (нижний)	спортзал	текущий
43				тренировка	1	Приём мяча (нижний)	спортзал	зачет
44				тренировка	1	Передача в тройку	спортзал	текущий
45				тренировка	1	Передача в тройку	спортзал	текущий
46				тренировка	1	Передача в тройку	спортзал	текущий
47				тренировка	1	Передача в тройку	спортзал	текущий
48				тренировка	1	Передача в двойку	спортзал	текущий
49				тренировка	1	Передача в тройку	спортзал	текущий
50				тренировка	1	Подача (нижняя)	спортзал	текущий
51				тренировка	1	Подача (нижняя)	спортзал	текущий
52				тренировка	1	Подача (верхняя)	спортзал	текущий
53				тренировка	1	Подача (верхняя)	спортзал	текущий
54				тренировка	1	Подача (верхняя)	спортзал	текущий
55				тренировка	1	Подача (верхняя)	спортзал	зачет
56				тренировка	1	Подача в прыжке	спортзал	текущий
57				тренировка	1	Подача в прыжке	спортзал	текущий
58				тренировка	1	Подача (верхняя)	спортзал	текущий
59				тренировка	1	Подача (верхняя)	спортзал	оценка
60				тренировка	1	Защитные действия (страховка)	спортзал	текущий
61				тренировка	1	Защитные действия (страховка)	спортзал	текущий
62				тренировка	1	Защита на	спортзал	текущий

						задней линии		
63				тренировка	1	Защита на задней линии	спортзал	текущий
64				тренировка	1	Блокирование	спортзал	текущий
65				тренировка	1	Блокирование	спортзал	текущий
66				тренировка	1	Страховка	спортзал	текущий
67				тренировка	1	Страховка	спортзал	текущий
68				тренировка	1	Блокирование	спортзал	текущий
69				тренировка	1	Блокирование	спортзал	текущий
70				тренировка	1	Блокирование	спортзал	зачет
						Тактическая подготовка – 42час		
1				Рассказ	1	Значение тактической подготовки волейболиста. Правила игры.	спортзал	Опрос по теме
2				тренировка	1	Тактика подачи	спортзал	текущий
3				тренировка	1	Тактика подачи	спортзал	текущий
4				тренировка	1	Тактика подачи	спортзал	текущий
5				тренировка	1	Тактика подачи	спортзал	текущий
6				тренировка	1	Тактика подачи	спортзал	текущий
7				тренировка	1	Тактика подачи	спортзал	текущий
8				тренировка	1	Тактика подачи	спортзал	текущий
9				тренировка	1	Тактика подачи	спортзал	текущий
10				тренировка	1	Тактика подачи	спортзал	текущий
11				тренировка	1	Тактика подачи	спортзал	текущий
12				тренировка	1	Тактика подачи	спортзал	текущий
13				тренировка	1	Тактика подачи	спортзал	зачет
14				тренировка	1	Тактика передачи	спортзал	текущий
15				тренировка	1	Тактика передачи	спортзал	текущий
16				тренировка	1	Тактика передачи	спортзал	текущий
17				тренировка	1	Тактика передачи	спортзал	текущий
18				тренировка	1	Тактика передачи	спортзал	текущий
19				тренировка	1	Тактика передачи	спортзал	текущий
20				тренировка	1	Тактика передачи	спортзал	текущий
21				тренировка	1	Тактика передачи	спортзал	текущий
22				тренировка	1	Тактика передачи	спортзал	текущий
23				тренировка	1	Тактика передачи	спортзал	текущий

24				тренировка	1	Тактика передачи	спортзал	текущий
25				тренировка	1	Тактика передачи	спортзал	зачет
26				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
27				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
28				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
29				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
30				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
31				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
32				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
33				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
34				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
35				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
36				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
37				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
38				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	текущий
39				тренировка	1	Тактика приёма мяча	спортзал	зачет
41				тренировка	1	Правила игры	спортзал	опрос
42				тренировка	1	Правила игры	спортзал	опрос
						Организация соревнований – 6 часа		
1				соревнования	1	Участие в соревнован.	спортзал	соревнов
2				соревнования	1	Участие в соревнован.	спортзал	соревнов
3				соревнования	1	Участие в соревнован.	спортзал	соревнов
4				соревнования	1	Участие в соревнован.	спортзал	соревнов
5				соревнования	1	Участие в соревнован.	спортзал	соревнов
6				соревнования	1	Участие в соревнован.	спортзал	соревнов
1				практическое	1	Итоговое занятие – 2 часа	спортзал	тестирование

						по окончании первого года		
2				практическ ое	1	Итоговое занятие – 2 часа по окончании первого года	спортзал	тестирование

Календарный учебный график 2-ой год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа тесты	1	Вводный контроль - 2час Правила безопасности при выполнении игровых действий.	спортзал	тестирование
2				Беседа тесты	1	Терминология в волейболе.	спортзал	тестирование
						ОФП -30час		
1				Рассказ Беседа Практи- ческая	1	Методы и средства ОФП для волейболиста ОРУ	спортзал	текущий
2				Беседа	1	ОРУ на развитие силовых качеств.	спортзал	Опрос по теме
3				Беседа	1	ОРУ на развитие силовых качеств.	спортзал	Опрос по теме
4				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие гибкости	спортзал	текущий
5				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие гибкости	спортзал	текущий
6				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие скоростных качеств.	спортзал	текущий
7				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие скоростных	спортзал	текущий

						качеств.		
8				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие координации	спортзал	текущий
9				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие координации	спортзал	текущий
10				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие скоростных силовых качеств.	спортзал	текущий
11				Практи- кое занятие	1	ОРУ направленные на развитие скоростных силовых качеств.	спортзал	зачет
12				Прак- кое занятие	1	Упражнения на выносливость	спортзал	текущий
13				Прак- кое занятие	1	Упражнения на выносливость	спортзал	текущий
14				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
15				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
16				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
17				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
18				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	текущий
19				Прак- кое занятие	1	Упражнения на снарядах	спортзал	зачет
20				Игровое	1	Спортивные игры	спортзал	текущий
21				Игровое	1	Спортивные игры	спортзал	текущий
22				Игровое	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
23				Игровое	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
24				Игровое	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
25				Игровое	1	Подвижные игры	спортзал	текущий
26				Игровое	1	Спортивные игры	спортзал	текущий
27				Игровое	1	Спортивные игры	спортзал	текущий
28				Игровое	1	Спортивные игры	спортзал	текущий
29				Игровое	1	Спортивные игры	спортзал	текущий
30				Игровое	1	Спортивные игры	спортзал	зачет
						СФП -48час		
1				Рассказ Прак- кое занятие	1	Методы и средства СФП Специальные упр.	спортзал	Текущий опрос
2				Рассказ Прак- кое занятие	1	Методы и средства СФП Специальные упр.	спортзал	Текущий опрос

3				Прак- кое занятие	1	Акробатические упр. Кувырки	спортзал	текущий
4				Прак- кое занятие	1	Акробатические упр. Кувырки	спортзал	текущий
5				Прак- кое занятие	1	Кувырки	спортзал	текущий
6				Прак- кое занятие	1	Кувырки	спортзал	текущий
7				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие прыгучести	спортзал	текущий
8				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие прыгучести	спортзал	текущий
9				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие прыгучести	спортзал	текущий
10				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие прыгучести	спортзал	текущий
11				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие прыгучести	спортзал	текущий
12				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие прыгучести	спортзал	зачет
13				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие быстроты реакции	спортзал	текущий
14				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие быстроты реакции	спортзал	текущий
15				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие быстроты реакции	спортзал	текущий
16				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие быстроты реакции	спортзал	текущий
17				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие быстроты реакции	спортзал	текущий
18				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие быстроты реакции	спортзал	зачет
19				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие специальной ловкости	спортзал	текущий
20				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие специальной ловкости	спортзал	текущий
21				Тренировка	1	СФУ на развитие специальной ловкости.	спортзал	текущий
22				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие специальной ловкости	спортзал	текущий
23				Тренировка	1	СФУ на развитие специальной ловкости	спортзал	Опрос
24				Прак- кое занятие	1	СФУ на развитие специальной ловкости	спортзал	текущий
25				Тренировка	1	СФУ на развитие гибкости	спортзал	текущий
26				Тренировка	1	СФУ на развитие гибкости	спортзал	текущий
27				Тренировка	1	СФУ на развитие гибкости	спортзал	текущий

28				Тренировка	1	СФУ на развитие гибкости	спортзал	текущий
29				Тренировка	1	СФУ на развитие гибкости	спортзал	текущий
30				Тренировка	1	СФУ на развитие гибкости	спортзал	текущий
31				Тренировка	1	СФУ на развитие всех качеств	спортзал	текущий
32				Тренировка	1	СФУ на развитие всех качеств	спортзал	текущий
33				Тренировка	1	СФУ на развитие всех качеств	спортзал	текущий
34					1	СФУ на развитие всех качеств		
35				Тренировка	1	СФУ на развитие всех качеств	спортзал	текущий
36				Тренировка	1	СФУ на развитие всех качеств	спортзал	зачет
37				Тренировка	1	СФУ на развитие выносливости	спортзал	текущий
38				Тренировка	1	СФУ на развитие выносливости	спортзал	текущий
39				Тренировка	1	СФУ на развитие выносливости	спортзал	текущий
40				Тренировка	1	СФУ на развитие выносливости	спортзал	текущий
41				Тренировка	1	СФУ на развитие игровой выносливости	спортзал	текущий
42				Тренировка	1	СФУ на развитие выносливости	спортзал	зачет
43				Игровая	1	Игры сходные с волейболом	спортзал	текущий
44				Игровая	1	Игры сходные с волейболом	спортзал	текущий
45				Игровая	1	Игры сходные с волейболом	спортзал	текущий
46				Игровая	1	Игры сходные с волейболом	спортзал	текущий
47				Игровая	1	Игры сходные с волейболом	спортзал	текущий
48				Игровая	1	Игры сходные с волейболом	спортзал	зачет
						Техническая подготовка -80час		
1				Рассказ	1	Характеристика техники вол-тов.	спортзал	опрос
				Тренировка		Защитные действия.		текущий
2				Тренировка	1	Стойки и перемещения	спортзал	текущий
3				Тренировка	1	Стойки и	спортзал	текущий

						перемещения		
4				Тренировка	1	Стойки и перемещения	спортзал	текущий
5				Тренировка	1	Стойки и перемещения	спортзал	текущий
6				Тренировка	1	Стойки и перемещения	спортзал	текущий
7				Тренировка	1	Стойки и перемещения	спортзал	текущий
8				Тренировка	1	Стойки и перемещения	спортзал	текущий
9				Тренировка	1	Стойки и перемещения	спортзал	текущий
10				Тренировка	1	Стойки и перемещения	спортзал	текущий
11				Тренировка	1	Стойки и перемещения	спортзал	текущий
12				Тренировка	1	Стойки и перемещения	спортзал	текущий
13				Тренировка	1	Стойки и перемещения	спортзал	зачет
14				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в парах	спортзал	текущий
15				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в парах	спортзал	текущий
16				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в парах	спортзал	текущий
17				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в парах	спортзал	текущий
18				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в тройках	спортзал	текущий
19				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в тройках	спортзал	текущий
20				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в тройках	спортзал	текущий
21				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в тройках	спортзал	зачет
22				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в шестёрках.	спортзал	текущий
23				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в шестёрках.	спортзал	текущий
24				Тренировка	1	Приём и передачи мяча	спортзал	текущий
25				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в шестёрках.	спортзал	текущий
26				тренировка	1	Приём и передачи мяча	спортзал	текущий
27				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в шестёрках.	спортзал	текущий
28				тренировка	1	Приём и передачи мяча	спортзал	текущий

29				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в шестёрках.	спортзал	текущий
30				тренировка	1	Приём и передачи мяча	спортзал	текущий
31				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в шестёрках.	спортзал	текущий
32				тренировка	1	Приём и передачи мяча	спортзал	текущий
33				Тренировка	1	Приём и передачи мяча в шестёрках.	спортзал	зачет
34				тренировка	1	Подачи в разные зоны	спортзал	текущий
35				тренировка	1	Подачи в разные зоны	спортзал	текущий
36				тренировка	1	Подачи в разные зоны	спортзал	текущий
37				тренировка	1	Подачи в разные зоны	спортзал	зачет
38				тренировка	1	Подачи в первую	спортзал	текущий
39				тренировка	1	Подачи в первую	спортзал	текущий
40				тренировка	1	Подачи в пятую	спортзал	текущий
41				тренировка	1	Подачи в пятую	спортзал	текущий
42				тренировка	1	Подачи в шестую	спортзал	текущий
43				тренировка	1	Подачи в шестую	спортзал	текущий
44				тренировка	1	Подачи силовые	спортзал	текущий
45				тренировка	1	Подачи силовые	спортзал	зачет
46				тренировка	1	Подачи укороченные	спортзал	текущий
47				тренировка	1	Подачи укороченные	спортзал	текущий
48				тренировка	1	Нападающие удары со второй, четвёртой зон.	спортзал	текущий
49				тренировка	1	Нападающие удары со второй, четвёртой зон.	спортзал	текущий
50				тренировка	1	Нападающие удары со второй, четвёртой зон.	спортзал	текущий
51				тренировка	1	Нападающие удары со второй, четвёртой зон.	спортзал	зачет
52				тренировка	1	Нападающие удары с шестой	спортзал	текущий
53				тренировка	1	Нападающие удары с шестой	спортзал	оценка
54				тренировка	1	Нападающие удары	спортзал	текущий
55				тренировка	1	Нападающие удары	спортзал	текущий
56				тренировка	1	Нападающие удары	спортзал	оценка
57				тренировка	1	Нападающие удары	спортзал	текущий
58				тренировка	1	Нападающие удары	спортзал	текущий
59				тренировка	1	Нападающие удары	спортзал	текущий
60				тренировка	1	Нападающие удары	спортзал	зачёт
61				тренировка	1	Нападающие удары	спортзал	текущий
62				тренировка	1	Нападающие удары	спортзал	текущий
63				тренировка	1	Нападающие удары	спортзал	текущий
64				тренировка	1	Нападающие удары	спортзал	текущий

65				тренировка	1	Нападающие удары	спортзал	зачет
66				тренировка	1	Защитные действия	спортзал	текущий
67				тренировка	1	Защитные действия	спортзал	текущий
68				тренировка	1	Защитные действия	спортзал	текущий
69				тренировка	1	Защитные действия	спортзал	текущий
70				тренировка	1	Защитные действия	спортзал	текущий
71				тренировка	1	Защитные действия	спортзал	текущий
72				тренировка	1	Защитные действия	спортзал	текущий
73				тренировка	1	Защитные действия	спортзал	текущий
74				тренировка	1	Защитные действия	спортзал	оценка
75				тренировка	1	Защитные действия	спортзал	текущий
76				тренировка	1	Защитные действия	спортзал	текущий
77				тренировка	1	Защитные действия	спортзал	текущий
78				тренировка	1	Защитные действия (страховка)	спортзал	текущий
79				тренировка	1	Защитные действия (страховка)	спортзал	текущий
80				тренировка	1	Защитные действия (страховка)	спортзал	зачёт
						Тактическая подготовка – 46час		
1				Рассказ Практическое	1	Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Правила игры	спортзал	Опрос по теме
2				тренировка	1	Тактика приёма	спортзал	текущий
3				тренировка	1	Тактика приёма	спортзал	текущий
4				тренировка	1	Тактика приёма	спортзал	текущий
5				тренировка	1	Тактика приёма	спортзал	текущий
6				тренировка	1	Тактика приёма	спортзал	оценка
7				тренировка	1	Тактика приёма	спортзал	текущий
8				тренировка	1	Тактика приёма	спортзал	текущий
9				тренировка	1	Тактика приёма	спортзал	текущий
10				тренировка	1	Тактика приёма	спортзал	текущий
11				тренировка	1	Тактика приёма	спортзал	зачет
12				тренировка	1	Тактика нападающего удара	спортзал	текущий
13				тренировка	1	Тактика нападающего удара	спортзал	текущий
14				тренировка	1	Тактика нападающего удара	спортзал	текущий
15				тренировка	1	Тактика нападающего удара	спортзал	текущий
16				тренировка	1	Тактика нападающего удара	спортзал	текущий
17				тренировка	1	Тактика нападающего удара	спортзал	текущий
18				тренировка	1	Тактика нападающего удара	спортзал	текущий

19				тренировка	1	Тактика нападающего удара	спортзал	текущий
20				тренировка	1	Тактика нападающего удара	спортзал	текущий
21				тренировка	1	Тактика нападающего удара	спортзал	зачет
22				тренировка	1	Групповые и командные действия в нападении.	спортзал	текущий
23				тренировка	1	Групповые и командные действия в нападении.	спортзал	текущий
34				тренировка	1	Групповые и командные действия в нападении.	спортзал	текущий
25				тренировка	1	Групповые и командные действия в нападении.	спортзал	текущий
26				тренировка	1	Групповые и командные действия в нападении.	спортзал	текущий
27				тренировка	1	Групповые и командные действия в нападении.	спортзал	текущий
28				тренировка	1	Групповые и командные действия в нападении.	спортзал	зачёт
29				тренировка	1	Групповые и командные действия в нападении.	спортзал	текущий
30				тренировка	1	Групповые и командные действия в нападении.	спортзал	Учебная игра
31				тренировка	1	Групповые и командные действия в нападении.	спортзал	Учебная игра
32				тренировка	1	Взаимодействия защитников со страхующими, блокирующими, между собой.	спортзал	текущий
33				тренировка	1	Взаимодействия защитников со страхующими, блокирующими, между собой.	спортзал	текущий
34				тренировка	1	Взаимодействия защитников со страхующими, блокирующими, между собой.	спортзал	текущий
35				тренировка	1	Взаимодействия	спортзал	текущий

						защитников со страхующими, блокирующими, между собой.		
36				тренировка	1	Взаимодействия защитников со страхующими, блокирующими, между собой.	спортзал	текущий
37				тренировка	1	Взаимодействия защитников со страхующими, блокирующими, между собой.	спортзал	текущий
38				тренировка	1	Взаимодействия защитников со страхующими, блокирующими, между собой.	спортзал	текущий
39				тренировка	1	Взаимодействия защитников со страхующими, блокирующими, между собой.	спортзал	текущий
40				Игровая	1	Взаимодействие игроков в команде	спортзал	текущий
41				Игровая	1	Взаимодействие игроков в команде	спортзал	текущий
42				Игровая	1	Взаимодействие игроков в команде	спортзал	зачёт
43				тренировка	1	Правила игры	спортзал	текущий
44				тренировка	1	Правила игры	спортзал	текущий
45				тренировка	1	Правила игры	спортзал	текущий
46				тренировка	1	Правила игры	спортзал	зачет
						Организация соревнований – 8час		
1				соревнование	1	Участие в соревнованиях	спортзал	соревнование
2				соревнование	1	Участие в соревнованиях	спортзал	соревнование
3				соревнование	1	Участие в соревнованиях	спортзал	соревнование
4				соревнование	1	Участие в соревнованиях	спортзал	соревнование
5				соревнование	1	Участие в соревнованиях	спортзал	соревнование
6				соревнование	1	Участие в соревнованиях	спортзал	соревнование
7				соревнование	1	Участие в соревнованиях	спортзал	соревнование
8				соревнование	1	Участие в	спортзал	соревнование

				е		соревнованиях		ние
1				практическо е	1	Итоговое занятие -2 час по окончанию второго года	спортзал	тестирова ние
				практическо е	1	по окончанию второго года	спортзал	тестирова ние

Календарный плана воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Что вы хотите от жизни?»	беседа	сентябрь
2	«Как бороться с конфликтами»	беседа-диспут	ноябрь
3	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	беседа	февраль
4	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня.	Просмотр фильма	март
5	Мероприятия посвященные Дню Победы	митинг	май

Приложение №2.

Диагностика контрольных упражнений по общей физической подготовке:

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		10-12 лет	13-15 лет
		Дев.	Дев.
Скоростные	Бег 30м,сек	5,3	5,0
	Бег 60 м, сек	10,3	9,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,9	8,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180	190
Силовые	Отжимание от гимнастической скамейки	15	20
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя	Достать ладонями до пола	Достать ладонями до пола
Выносливость	Бег 2000м	13.30	11.00

Диагностика контрольных упражнений по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз	
		1 год	2 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	5
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7
12.	Подача на точность	4	6
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5