

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»
городского округа Октябрьск Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании тренерского
совета

Протокол № 10
от 31.07.2023 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам.руководителя СП «ДЮСШ»
г.о.Октябрьск

_____ О.Ю. Галямова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о.Октябрьск

_____ Л.Ю. Шатрова
Приказ № 593 - од
от 31.07.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

тренера-преподаватели

Погодин В.В.,

Лукиянов С.П.

Октябрьск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план «ДОП» «Волейбол».....	7
3.	Содержание.....	11
4.	Методическое обеспечение.....	23
5.	Список литературы.....	25
6.	Приложение 1. Календарно – тематические планы Модулей.....	26
7.	Приложение 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке....	28

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее - Программа) включает в себя 3 тематических модуля. В программе отражены основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок за 1 год обучения.

Занятия в секции волейбола призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки **модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 - р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ).

Программа составлена на основании Примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук), Москва 2003 г.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной

подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала и включает в себя региональный компонент, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода позволяющие выстраивать обучение включающие в себя элементы нескольких направленностей. Так же сокращен срок реализации программы за счет уменьшения количества учебных часов.

Актуальность: В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников - активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей относящихся к группе риска.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Цель программы – ознакомление и прививание интереса у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в выбранном виде спорта. Обучение детей в доступной для них форме, а так же изучение основ техники и тактики игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- расширять знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- формировать технико-тактические умения и навыки игры в волейбол.

Развивающие:

- развивать физические качества (силу, ловкость, точность, выносливость, координацию, быстроту реакции);
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, основы знаний о гигиене;
- формировать правильную осанку и проводить профилактику её нарушений;
- развивать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- вырабатывать психологию победителя, мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст детей: 5-7, 7-9, 10-14, 15-17 лет. Наполняемость – 10 – 15 обучающихся в группе.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год– 3,5 академических часа в неделю).

Возрастные особенности.

5-6 лет. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В возрасте **7 – 9 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах. Дети 8-9 лет наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе с обучающимися в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты.

В возрасте **15-17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств.

Формы обучения: очная. Продолжительность учебного года: 36 недель.

В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности: коллективные(занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с тренером - преподавателем).

- Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видеофайлов).
- Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
- Организация и учет контрольных упражнений.

- Участие в спортивных соревнованиях.
- Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
- Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).
- Организация прохождения обучающимися судейской практики (помощь тренеру - преподавателю, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Режим занятия: занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Планируемые результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с тренером-преподавателем выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с тренером-преподавателем или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
 - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
 - критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
 - участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;
- Обучающиеся получают возможность научиться:
- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
 - стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
 - чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Критерии и способы определения результативности:

Обучающиеся должны знать:

- правила игры в волейбол (в том числе и мини-волейбол);
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счет по партиям, ведение счёта по протоколу
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- обязанности судей.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- выполнять обманные действия "скидки";
- выполнять падения.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативом ОФП,
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов: соревнования, дружеские встречи, портфолио обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» «ВОЛЕЙБОЛ» для детей 5-7 лет

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Основы знаний. Общая физическая подготовка Вводное занятие История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные игры	42	13	29
2.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка Техника передвижения и стоек Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу Нижняя прямая подача Нападающие удары Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты	42	7	35
3.	Контрольные испытания и соревнования Итоговое занятие по освоению модуля	42	7	35
Итого:		126	27	99

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» «ВОЛЕЙБОЛ»
Для детей 7-9 лет

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний. Общая физическая подготовка Вводное занятие История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные игры	42	10	32
2.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка Техника передвижения и стоек Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу Нижняя прямая подача Нападающие удары Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты	42	7	35

3.	Контрольные испытания и соревнования Итоговое занятие	42	7	35
Итого:		126	24	102

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» «ВОЛЕЙБОЛ»
Для детей 10-14 лет

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний. Общая физическая подготовка Вводное занятие История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные игры	42	7	35
2.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка Техника передвижения и стоек Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу Нижняя прямая подача Нападающие удары Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты	42	7	35
3.	Контрольные испытания и соревнования Итоговое занятие	42	7	35
Итого:		126	21	105

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» «ВОЛЕЙБОЛ»
Для детей 15-17 лет

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний. Общая физическая подготовка Вводное занятие История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные игры	42	7	35

2.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка Техника передвижения и стоек Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу Нижняя прямая подача Нападающие удары Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты	42	7	35
3.	Контрольные испытания и соревнования Итоговое занятие	42	7	35
Итого:		126	21	105

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством контрольных упражнений. Далее применяется трёх балльная система оценки умений и навыков обучающего- итоговая, выделяются три уровня низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Уровень освоение программы низкий ребёнок освоил ниже 50% предусмотренных знаний, может выполнять лишь простые упражнения с помощью педагога.

Уровень освоение программы средний ребёнок освоил 50%-70% выполняет более сложные упражнения, путается в приёмах, делает с помощью педагога.

Уровень освоение программы высокий ребёнок освоил 70%-100% легко выполняет более сложные упражнения, приемы делает без помощи педагога.

Оценка ставится на суммарных составляющих по итогам освоения трёх модулей.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Модуль «Основы знаний. Общая физическая подготовка» (теория, практика)

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

Задачи модуля:

Обучающие:

- формирование знаний о виде спорта волейбол, его истории.

Развивающие

- сформировать интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом

- развить простейшие двигательные навыки

Воспитательные

- ознакомиться с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.

Предметные ожидаемые результаты.

Обучающий должен знать:

Правила и основные термины, используемые в волейболе.

Инструктаж по технике безопасности.

Обучающий должен уметь:

Правильно выполнять физические упражнения.

Развить ловкость, быстроту реакции, скорость и т.д.

Обучающий должен приобрести навык: развить простейшие двигательные навыки, научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Волейбол».

Теоретическая часть.

Тема: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практическая часть

Тема: *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: —День и ночь, —Салки без мяча, —Караси и щука,—Волк во рву, —Третий лишний, —Удочка, —Круговая эстафета, комбинированные эстафеты.

Формы подведения итогов: Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

**Учебно-тематический план модуля
«Основы знаний. Общая физическая подготовка»
для детей 5-7 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		Всего	теория	практика	
1	История развития волейбола	2,5	0,5	2	
2	Бег с ускорением до 30 м	2	0,5	1,5	
3	Тактика защиты углом вперед	2,25	0,25	2	
4	Тактика защиты углом назад	1,75	0,25	1,5	
5	Выбор места при приеме нижней подачи	2,5	0,5	2	
6	Разбор ошибок	2	0,5	1,5	
7	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола	2	2		
8	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 6 м	2		2	
10	Отработка нижней подачи	1,5		1,5	
11	Овладение режимом разбега	2		2	
12	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1,5		1,5	
13	Индивидуальные действия в игре	2		2	
14	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
15	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2	
16	Тактика защиты углом вперед	1,5		1,5	
17	Подвижные игры	2		2	
18	Круговая эстафета	0,25	0,25		
19	Комбинированные эстафеты	3	1	2	
20	Отработка нападающих ударов	2,5	1,5	1	
21	Ускоренный нападающий удар	2	1	2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	13	29	

**Учебно-тематический план модуля
«Основы знаний. Общая физическая подготовка»
для детей 7-9 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		Всего	теория	практика	
1	История развития волейбола	1	1		
2	Бег с ускорением до 30 м	2	0,5	1,5	
3	Тактика защиты углом вперед	2,5	0,5	2	
4	Тактика защиты углом назад	1,5		1,5	
5	Выбор места при приеме нижней подачи	2		2	
6	Разбор ошибок	1,5		1,5	
7	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола	2	2		
8	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 6 м	2		2	
10	Отработка нижней подачи	1,5		1,5	
11	Овладение режимом разбега	3	1	2	

12	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1,5		1,5	
13	Индивидуальные действия в игре	2		2	
14	Отработка прямой подачи мяча	1	0,5	0,5	
15	Прием мяча, отраженного сеткой	2	1	1	
16	Тактика защиты углом вперед	1,5		1,5	
17	Подвижные игры	2		2	
18	Круговая эстафета	1,5	1,5		
19	Комбинированные эстафеты	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5			
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	10	32	

Учебно-тематический план модуля
«Основы знаний. Общая физическая подготовка» для детей 10-14 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	практика	
1	История развития волейбола	2	2		
2	Бег с ускорением до 30 м	1,5		1,5	
3	Тактика защиты углом вперед	2		2	
4	Тактика защиты углом назад	1,5		1,5	
5	Выбор места при приеме нижней подачи	2		2	
6	Разбор ошибок	1,5		1,5	
7	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола	2	2		
8	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 6 м	2		2	
10	Отработка нижней подачи	1,5		1,5	
11	Овладение режимом разбега	2		2	
12	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1,5		1,5	
13	Индивидуальные действия в игре	2		2	
14	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
15	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2	
16	Тактика защиты углом вперед	1,5		1,5	
17	Подвижные игры	2		2	
18	Круговая эстафета	1,5	1,5		
19	Комбинированные эстафеты	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5			
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	7	35	

**Учебно-тематический план модуля
«Основы знаний. Общая физическая подготовка»
для детей 15-17 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	практика	
1	История развития волейбола	2	2		
2	Бег с ускорением до 30 м	1,5		1,5	
3	Тактика защиты углом вперед	2		2	
4	Тактика защиты углом назад	1,5		1,5	
5	Выбор места при приеме нижней подачи	2		2	
6	Разбор ошибок	1,5		1,5	
7	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола	2	2		
8	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 6 м	2		2	
10	Отработка нижней подачи	1,5		1,5	
11	Овладение режимом разбега	2		2	
12	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1,5		1,5	
13	Индивидуальные действия в игре	2		2	
14	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
15	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2	
16	Тактика защиты углом вперед	1,5		1,5	
17	Подвижные игры	2		2	
18	Круговая эстафета	1,5	1,5		
19	Комбинированные эстафеты	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5			
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	7	35	

2. Модуль «Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (теория, практика)

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать основы техники и тактики игры в волейбол;
- научиться выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;
- научиться выполнять прием и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- научиться выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- научиться выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- научиться выполнять обманные действия "скидки";
- научиться выполнять падения.

Развивающие

- развить потребность к регулярным физическим нагрузкам;
- обучение более сложных технико-тактических приемов;
- уметь находить и разбирать ошибки;

Воспитательные

- воспитывать нравственно-волевые качества.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающий должен знать:

Правила игры. Правильность постановки игроков на площадке.

Обучающий должен уметь:

Выполнять прием и передачу мяча.

Обучающий должен приобрести навык:

- сформировать двигательные умения и навыки;
- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей тактической подготовки;
- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

Теоретическая часть

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Практическая часть

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача

мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны

в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Формы подведения итогов: тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

**Учебно-тематический план модуля
«Техническая подготовка. Тактическая подготовка»
(5-7 лет)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Передача мяча, подвешенного на шнуре	2	2		
2	Отработка передачи мяча	1,5		1,5	
3	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
4	Индивидуальные действия в игре	1,5		1,5	
5	Отбивание мяча через сетку	2		2	
6	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
7	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	2		
8	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
9	Прием и передача мяча снизу	2		2	
10	Прием мяча на задней линии	1,5		1,5	
11	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
12	Нижняя прямая подача	1,5		1,5	
13	Отбивание мяча через сетку	2		2	
14	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
15	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2		2	
16	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
17	Прием и передача мяча снизу	2		2	
18	Нижняя прямая подача	1,5	1,5		
19	Верхняя прямая подача	2		2	
20	Отработка прямой подачи мяча	1,5			
21	Прямой нападающий удар	2		2	
22	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1,5		1,5	
23	Нижняя прямая подача	2		2	
24	Отработка прямого нападающего удара	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
Итого:		42	7	35	

**Учебно-тематический план модуля
«Техническая подготовка. Тактическая подготовка»
(8-9 лет)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Передача мяча, подвешенного на шнуре	2	2		
2	Отработка передачи мяча	1,5		1,5	
3	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
4	Индивидуальные действия в игре	1,5		1,5	
5	Отбивание мяча через сетку	2		2	
6	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	

7	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	2		
8	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
9	Прием и передача мяча снизу	2		2	
10	Прием мяча на задней линии	1,5		1,5	
11	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
12	Нижняя прямая подача	1,5		1,5	
13	Отбивание мяча через сетку	2		2	
14	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
15	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	1		1	
16	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
17	Прием и передача мяча снизу	2		2	
18	Нижняя прямая подача	1,5	1,5		
19	Верхняя прямая подача	1		1	
20	Отработка прямой подачи мяча	1,5			
21	Прямой нападающий удар	2		2	
22	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1,5		1,5	
23	Нижняя прямая подача	2		2	
24	Отработка прямого нападающего удара	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	7	35	

**Учебно-тематический план модуля
«Техническая подготовка. Тактическая подготовка»
(10-14 лет)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Передача мяча, подвешенного на шнуре	2	2		
2	Отработка передачи мяча	1,5		1,5	
3	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
4	Индивидуальные действия в игре	1,5		1,5	
5	Отбивание мяча через сетку	2		2	
6	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
7	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	2		
8	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
9	Прием и передача мяча снизу	2		2	
10	Прием мяча на задней линии	1,5		1,5	
11	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
12	Нижняя прямая подача	1,5		1,5	
13	Отбивание мяча через сетку	2		2	
14	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
15	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2		2	
16	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
17	Прием и передача мяча снизу	2		2	

18	Нижняя прямая подача	1,5	1,5		
19	Верхняя прямая подача	2		2	
20	Отработка прямой подачи мяча	1,5			
21	Прямой нападающий удар	2		2	
22	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1,5		1,5	
23	Нижняя прямая подача	2		2	
24	Отработка прямого нападающего удара	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	7	35	

Учебно-тематический план модуля
«Техническая подготовка. Тактическая подготовка»
(15-17 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Передача мяча, подвешенного на шнуре	2	2		
2	Отработка передачи мяча	1,5		1,5	
3	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
4	Индивидуальные действия в игре	1,5		1,5	
5	Отбивание мяча через сетку	2		2	
6	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
7	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	2		
8	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
9	Прием и передача мяча снизу	2		2	
10	Прием мяча на задней линии	1,5		1,5	
11	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
12	Нижняя прямая подача	1,5		1,5	
13	Отбивание мяча через сетку	2		2	
14	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
15	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2		2	
16	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
17	Прием и передача мяча снизу	2		2	
18	Нижняя прямая подача	1,5	1,5		
19	Верхняя прямая подача	2		2	
20	Отработка прямой подачи мяча	1,5			
21	Прямой нападающий удар	2		2	
22	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1,5		1,5	
23	Нижняя прямая подача	2		2	
24	Отработка прямого нападающего удара	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	7	35	

3. Модуль «Контрольные испытания и соревнования.»

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи:

Обучающие:

- правила игры волейбол;
- научить правилам перехода игроков по номерам;
- правильность ведения счёта по партиям, по протоколу
- расстановка игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном

процессе;

- знать переход средней линии;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- знать обязанности судей.

Развивающие:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания; овладение основами техники и тактики игры;
- приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;

Воспитательные

- воспитывать нравственно-волевые качества.
- воспитание коммуникативных качеств.

Предметный ожидаемый результат

Обучающий должен знать:

- простейшие приёмы и подачи мяча
- обязанности судей и правила игры
- значение тактической подготовки.
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном

процессе;

- знать переход средней линии;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);

Обучающий должен уметь:

- применять правила игры волейбол;
- правильно переходить по номерам;
- правильно вести счёт по партиям, по протоколу

Обучающий должен приобрести навык:

- укреплять здоровье, разносторонне физически развиваться, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформировать двигательные умения и навыки;
- овладеть основами техники и тактики игры;
- приобрести навык инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;

Теоретическая часть (7 часов).

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Техника безопасности во время летних каникул.

Практическая часть (35 часов)

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Формы подведения итогов: тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

**Учебно-тематический план модуля
«Контрольные испытания и соревнования»
(5-7 лет)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Организация и судейство соревнований	2	2		
2	Проведение соревнований для сверстников	1,5		1,5	
3	Взаимодействия игроков при передачах	2		2	
4	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок	1,5	1,5		
5	Изучение ударов	2		2	
6	Обучение прямой подачи мяча	1,5		1,5	
7	Медленные удары (обманы)	2	1	1	
8	Обучение технике нападающего удара	1,5		1,5	
9	Обучение нижней прямой подача с 3 м	2	2		
10	Отработка прямого нападающего удара	1,5		1,5	
11	Отработка нападающих ударов	2		2	
12	Отработка ударов-обманок	1,5		1,5	
13	Отработка нижней подачи	2		2	
14	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
15	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	2		2	
16	Индивидуальные действия в игре	1,5	1,5		
17	Отработка прямой подачи мяча	2		2	
18	Прием мяча, отраженного сеткой	1,5		1,5	
19	Нападающие удары	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5	1,5		
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
25	Итоговое занятие по модулю	2	1	1	
	Итого:	42	7	35	

**Учебно-тематический план модуля
«Контрольные испытания и соревнования»
(7-9 лет)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Организация и судейство соревнований	2	2		
2	Проведение соревнований для сверстников	1,5		1,5	
3	Взаимодействия игроков при передачах	2		2	
4	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок	1,5	1,5		
5	Отработка нападающих ударов	2		2	
6	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
7	Медленные удары (обманы)	2		2	
8	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 3 м	2	2		
10	Отработка прямого нападающего удара	1,5		1,5	
11	Отработка нападающих ударов	2		2	
12	Отработка ударов-обманок	1,5		1,5	
13	Отработка нижней подачи	2		2	
14	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
15	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	2		2	
16	Индивидуальные действия в игре	1,5	1,5		
17	Отработка прямой подачи мяча	2		2	
18	Прием мяча, отраженного сеткой	1,5		1,5	
19	Нападающие удары	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5	1,5		
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
25	Итоговое занятие по модулю	2	1	1	
	Итого:	42	7	35	

**Учебно-тематический план модуля
«Контрольные испытания и соревнования»
(10-14 лет)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Организация и судейство соревнований	2	2		
2	Проведение соревнований для сверстников	1,5		1,5	
3	Взаимодействия игроков при передачах	2		2	
4	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок	1,5	1,5		

5	Отработка нападающих ударов	2		2	
6	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
7	Медленные удары (обманы)	2		2	
8	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 3 м	2	2		
10	Отработка прямого нападающего удара	1,5		1,5	
11	Отработка нападающих ударов	2		2	
12	Отработка ударов-обманок	1,5		1,5	
13	Отработка нижней подачи	2		2	
14	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
15	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	2		2	
16	Индивидуальные действия в игре	1,5	1,5		
17	Отработка прямой подачи мяча	2		2	
18	Прием мяча, отраженного сеткой	1,5		1,5	
19	Нападающие удары	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5	1,5		
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
25	Итоговое занятие по модулю	2	1	1	
	Итого:	42	7	35	

**Учебно-тематический план модуля
«Контрольные испытания и соревнования»
(15-17 лет)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Организация и судейство соревнований	2	2		
2	Проведение соревнований для сверстников	1,5		1,5	
3	Взаимодействия игроков при передачах	2		2	
4	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок	1,5	1,5		
5	Отработка нападающих ударов	2		2	
6	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
7	Медленные удары (обманы)	2		2	
8	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 3 м	2	2		
10	Отработка прямого нападающего удара	1,5		1,5	
11	Отработка нападающих ударов	2		2	
12	Отработка ударов-обманок	1,5		1,5	
13	Отработка нижней подачи	2		2	

14	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
15	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	2		2	
16	Индивидуальные действия в игре	1,5	1,5		
17	Отработка прямой подачи мяча	2		2	
18	Прием мяча, отраженного сеткой	1,5		1,5	
19	Нападающие удары	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5	1,5		
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
25	Итоговое занятие по модулю	2	1	1	
	Итого:	42	7	35	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Модуль	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Физическая культура и спорт в России. Волейбол в России Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте Физические качества и физическая подготовка Общая физическая подготовка	Беседы Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование. Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир	литература по теме литература по теме; слайды; карточки с заданием. литература по теме; слайды; карточки с заданием. литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	наглядные пособия мультимедийная техника волейбольные мячи, волейбольная площадка, сетки. скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи.	викторина опрос контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра контрольные нормативы по ОФП

Специальная физическая подготовка Техническая и тактическая подготовки	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	волейбольные мячи; волейбольная площадка, сетка	- контрольные нормативы по СФП соревнования
Инструкторская и судейская практика Соревнования. Контрольные испытания	Практикум: - судейство соревнований; Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	руководство для судей. Механика судейства в баскетболе. Дидактические карточки, плакаты - карточки с заданиями	видеозаписи, обучающие диски. - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи	- контрольные нормативы; - помощь в судействе. - контрольные нормативы; - помощь в судействе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). М.: Советский спорт, 2003.
2. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 0 с.
3. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.
4. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.
5. В.А. Кунянский Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: СпортАкадемПресс, 2017. - 0 с.
6. В.А. Кунянский Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 0 с.
7. В.А. Кунянский Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2016. - 176 с.
8. Волейбол. - М.: АСТ, 2016. - 0 с.
9. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 56 с.
10. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2018. - 96 с.
11. Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017. - 0 с.
12. Джесси Рассел Волейбол на Панамериканских играх 1963 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2017. - 0 с.
13. Джесси Рассел Волейбол на летней Спартакиаде народов СССР 1967 — женщины / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 0 с.

**Календарно-тематический план модуля
«Основы знаний. Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	История развития волейбола	2	2		
2	Бег с ускорением до 30 м	1,5		1,5	
3	Тактика защиты углом вперед	2		2	
4	Тактика защиты углом назад	1,5		1,5	
5	Выбор места при приеме нижней подачи	2		2	
6	Разбор ошибок	1,5		1,5	
7	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола	2	2		
8	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 6 м	2		2	
10	Отработка нижней подачи	1,5		1,5	
11	Овладение режимом разбега	2		2	
12	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1,5		1,5	
13	Индивидуальные действия в игре	2		2	
14	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
15	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2	
16	Тактика защиты углом вперед	1,5		1,5	
17	Подвижные игры	2		2	
18	Круговая эстафета	1,5	1,5		
19	Комбинированные эстафеты	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5			
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5	1,5		
Итого:		42	7	35	

**Календарно-тематический план модуля
«Техническая подготовка. Тактическая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Передача мяча, подвешенного на шнуре	2	2		
2	Отработка передачи мяча	1,5		1,5	
3	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
4	Индивидуальные действия в игре	1,5		1,5	
5	Отбивание мяча через сетку	2		2	
6	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
7	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	2		
8	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
9	Прием и передача мяча снизу	2		2	
10	Прием мяча на задней линии	1,5		1,5	
11	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
12	Нижняя прямая подача	1,5		1,5	

13	Отбивание мяча через сетку	2		2	
14	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
15	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2		2	
16	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
17	Прием и передача мяча снизу	2		2	
18	Нижняя прямая подача	1,5	1,5		
19	Верхняя прямая подача	2		2	
20	Отработка прямой подачи мяча	1,5			
21	Прямой нападающий удар	2		2	
22	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1,5		1,5	
23	Нижняя прямая подача	2		2	
24	Отработка прямого нападающего удара	1,5	1,5		
Итого:		42	7	35	

**Календарно-тематический план модуля
«Контрольные испытания и соревнования»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Организация и судейство соревнований	2	2		
2	Проведение соревнований для сверстников	1,5		1,5	
3	Взаимодействия игроков при передачах	2		2	
4	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок	1,5	1,5		
5	Отработка нападающих ударов	2		2	
6	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
7	Медленные удары (обманы)	2		2	
8	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 3 м	2	2		
10	Отработка прямого нападающего удара	1,5		1,5	
11	Отработка нападающих ударов	2		2	
12	Отработка ударов-обманок	1,5		1,5	
13	Отработка нижней подачи	2		2	
14	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
15	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	2		2	
16	Индивидуальные действия в игре	1,5	1,5		
17	Отработка прямой подачи мяча	2		2	
18	Прием мяча, отраженного сеткой	1,5		1,5	
19	Нападающие удары	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5			
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
	Итого:	42	7	35	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

5,6 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	13,3	13,9	14,5	14,1	14,7	15,3
2	Многоскоки 5 прыжков	7,0	6,5	5,8	6,9	6,4	5,7
3	Бег 500 метров				2,25	2,35	2,50
	1000 метров	5,00	5,25	6,00			
4	Подтягивание в висе	3	2	1			
	Поднимание туловища за 30 секунд				18	16	13

7-8 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	12,7	13,2	13,7	13,0	13,5	14,0
2	Многоскоки 5 прыжков	7,5	7,0	6,2	7,4	6,9	6,1
3	Бег 500 метров				2,20	2,30	2,45
	1000 метров	4,50	5,15	5,40			
4	Подтягивание в висе	4	3	1			
	Поднимание туловища за 30 секунд				19	17	14

9 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,8	12,3	12,8	12,6	13,1	13,6
2	Многоскоки 5 прыжков	8,0	7,5	6,8	7,9	7,4	6,7
3	Бег 500 метров				2,15	2,25	2,40
	1000 метров	4,40	5,05	5,30			
4	Подтягивание в висе	5	4	2			
	Поднимание туловища за 30 секунд				20	18	15

10 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,0	11,2	11,5	11,5	11,9	12,4
2	Многоскоки 5 прыжков	8,5	8,0	7,2	8,0	7,5	7,0
3	Бег 500 метров				2,05	2,15	2,30
	1000 метров	4,35	4,55	5,25			
4	Подтягивание в висе	6	4	2			
	Поднимание туловища за 30 секунд				22	20	17

11 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,2	10,7	11,5	10,5	10,8	11,6
2	Многоскоки 5 прыжков	9,0	8,5	7,5	8,5	8,0	7,3
3	Бег 500 метров				2,00	2,10	2,25

4	1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	4,30 7	5,00 5	5,30 3	23	21	18
---	---	-----------	-----------	-----------	----	----	----

12 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,0	10,5	11,0	10,30	10,7	11,5
2	Многоскоки 5 прыжков	9,5	9,0	8,0	8,6	8,5	7,8
3	Бег 500 метров				2,00	2,08	2,20
	1000 метров	4,20	4,40	5,10			
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	8	6	4	24	22	20

13 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,8	10,30	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Многоскоки 5 прыжков	9,8	9,5	8,5	9,0	8,5	8,0
3	Бег 500 метров				1,55	2,00	2,10
	1000 метров	4,10	4,30	5,00			
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	9	7	5	25	23	21

14 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Многоскоки 5 прыжков	10,3	9,8	9,0	9,5	9,2	8,5
3	Бег 500 метров				1,50	1,57	2,05
	1000 метров	3,50	4,20	4,50			
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	10	8	5	38	33	25

15 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	10,8	10,3	9,5	10,8	9,5	9,00
3	Бег 500 метров				1,50	1,55	2,00
	1000 метров	3,40	4,10	4,40			
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	11	9	6	40	35	30

16 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
2	Многоскоки 5 прыжков	11,3	10,7	9,7	10,5	10,0	9,5

3	Бег 500 метров				1,50	1,55	2,00
	1000 метров	3,35	4,00	4,30			
4	Подтягивание в висе	12	10	7			
	Поднимание туловища за 60 секунд				40	35	30

17 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	11,8	11,0	10,0	10,8	10,5	10,0
3	Бег 500 метров				1,45	1,52	1,50
	1000 метров	3,30	3,50	4,20			
4	Подтягивание в висе	14	11	8			
	Поднимание туловища за 60 секунд				42	36	30