Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена
Приказом 397/1 от 29.08.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126
Калининского района
Санкт-Петербурга
_____А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Летящий мяч»
(физкультурно-спортивная направленность)

возраст обучающихся: 12-17 лет
срок освоения: 3 года

Разработчик:
Грекова Оксана Петровна
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009B8AE96C5EC797FCCEFFCBE63FBFB214
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 23.01.2025 до 18.04.2026

I. Пояснительная записка

Основные характеристики программы.

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Летящий мяч» (далее ДОП) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность программы в том, что занятия волейболом позволяют восполнить недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Адресность программы

Программа рассчитана на учащихся с 12 -17лет, интерсующихся спортивными играми и волейболом в частности. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, районных и городских соревнованиях.

ДОП призвана оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Актуальность ДОП

ДОП обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья детей и взрослых, растёт количество людей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Занятия волейболом позволяют восполнить недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);

– Постановление Главного государственного санитарного врача 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»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

– Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга,

и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Отличительные особенности ДОП:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течении 3-х лет по следущим разделам:

1. Общие сведения основы волейбола;
2. Изучение и обучение основам техники волейбола;
3. Изучение и основам тактики игры;
4. Основы физической подготовки в волейболе;

Уровень освоения ДОП - обшекультурный.

Объем и срок освоение программы

Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения: 432 академических часа. Срок реализации программы 3 года.

Цель и задачи ДОП

Цель программы:

обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

обучающие:

-обучить организаторским навыкам и умениям действовать в коллективе;

-обучить техническим приёмам и правилам игры;

-обучить тактическим действиям;

-обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

воспитательные:

-воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

-воспитать потребность к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

-воспитать настойчивость, решительность, целеустремлённость;

развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию;
- повышению общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- укреплять здоровье и закаливать организм воспитанников;
- развить внимание и быстроту мышления;

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;

- готовность и способность вести диалог с другими детьми и достигать в нём взаимопонимания во время игровой и соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- обеспечивать оптимальное сочетание умственных и физических нагрузок;
- самостоятельно выполнять упражнения;

Метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, овышающих результативность выполнения задания;

Предметные:

- соблюдать правила техники безопасности;
- соблюдать правила игры;
- способность осуществлять судейство соревнований;
- применять технико-тактические действия при игре в волейбол;
- соблюдать правила личной гигиены;
- проводить процедуры закаливания;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
- выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Летящий мяч» осуществляется на русском языке.

Форма обучения: - очная.

Особенности реализации программы:

-Возможна реализация программы с использованием технологий дистанционного обучения (во время карантина).

-Реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Особенности организации образовательного процесса: Особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Условия набора в коллектив:

Набор в объединение осуществляется по желанию. Группы обучающихся набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке, единственное условие – **отсутствие медицинских противопоказаний.** Допускается дополнительный прием обучающихся на второй год и третий год обучения при наличии свободных мест И на основе собеседования и определения возможности включения в программу.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек;
2-ой год обучения - 12 человек;
3-ий год обучения - 10 человек.

Занятия проводятся:
1 и 2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, за год 144 часа**;**
3 год обучения- 2(3) раз в неделю по 2 часа, за год 144 (216) часов.

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

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

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная : организация проблемно поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно и т.п.);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение.

1. Спортивный зал 617,3 кв.м
2. Волейбольная сетка (с металлическим троссам) -1шт.
3. Волейбольные мячи -15 штук.
4. Набивные мячи- 15шт.
5. Шведские стенки-15шт.
6. Гимнастические скамейки-10шт.
7. Гимнастические скакалки -20шт.
8. Фишки -10шт.
9. Перекидное табло-1шт.
10. Судейская вышка-1шт.
11. Гимнастические маты- 15 шт.
12. Навесные перекладины -4шт.
13. Теннисные мячи-20шт.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Учебный план 1-го года обучения ДОП «Летящий мяч»

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, обобщение знаний
2.	Общефизическая подготовка	30	6	24	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка	30	6	24	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
4.	Техническая подготовка	50	10	40	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование.
5.	Тактическая подготовка	22	6	16	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания.
6.	Основные правила игры и судейство	4	2	2	Обсуждение, обобщение знаний, опрос.
7.	Промежуточное и итоговое контрольное испытание	4	2	2	Обсуждение, обобщение знаний, умений Опрос.
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Обобщение знаний, умений.
	Итого:	144	35	109	

2.2 Учебный план 2-го года обучения ДОП «Летящий мяч»

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, обобщение знаний
2.	Общефизическая подготовка	25	5	20	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка	25	5	20	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
4.	Техническая подготовка	50	10	40	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование.
5.	Тактическая подготовка	32	9	23	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
6.	Правила игры и судейство	4	2	2	Обсуждение, обобщение знаний, опрос.
7.	Промежуточное и итоговое контрольные испытания.	4	2	2	Обсуждение, обобщение знаний, умений Опрос.
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Обобщение знаний, умений.
	Итого:	144	35	109	

2.3 Учебный план 3-го года обучения ДОП «Летящий мяч»

№ п\п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, обобщение знаний
2.	Общефизическая подготовка	20 (30)	3 (5)	17 (25)	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка	20 (30)	3 (5)	17 (25)	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
4.	Техническая подготовка	40 (60)	7 (15)	33 (45)	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование.
5.	Тактическая подготовка	40 (65)	7 (15)	33 (50)	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания.
6.	Правила игры и судейство	4 (6)	2	2 (4)	Обсуждение, обобщение знаний, опрос.
7.	Учебные игры и соревнования	12 (15)	3 (4)	9 (11)	Обсуждение, обобщение знаний, умений.
8.	Промежуточное и итоговое тестирование	4 (6)	2	2 (4)	Обсуждение, обобщение знаний, умений. Опрос.
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Обобщение знаний, умений.
	Итого:	144 (216)	30 (51)	114 (165)	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Рабочая программа 1-го года обучения:

На первом году обучения основной особенностью образовательного процесса является отведение большего количества времени общей физической подготовке.

В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи, коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать начальные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить техническим приемам волейбола.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга
- развить координацию движений и основные физические качества.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Содержание программы 1 года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока).

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

История возникновения и развития волейбола. Значение и место волейбола в системе физического воспитания.

Практика: Игры на сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория:

- значение общей физической подготовки в подготовке волейболистов;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение;
- особенности разминки, направленные на отдельные группы мышц (классификация видов мышц);
- правила самостоятельного выполнения упражнений;
- комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств: прыгучести, скорости, координации, силы;
- правила по технике безопасности;

Практика. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса (индивидуальные и в парах):

- без предметов;
- с набивными мячами (1-2 кг);
- с гантелями (1,5-2 кг)

для мышц туловища и шеи без предметов (индивидуальные и в парах):

- с набивными мячами

для мышц ног и таза:

- без предметов (индивидуальные и в парах);
- с набивными мячами(1-2кг);
- с гантелями(1,5-2кг);
- со скакалкой;
- прыжки в высоту (с мостика);
- опорные прыжки;

Выполнение упражнений на развитие координации;

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев);
- подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки;

Выполнение упражнений на развитие скорости и прыгучести**:**

бег:

- бег с ускорением до 40 м;
- низкий старт и стартовый разбег до 60 м;
- повторный бег 2-3 х 30-40 м;
- эстафетный бег
- прыжки:
- через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега;
- прыжки в высоту способом «перекидным»;
- прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»

Тестирование.

ТЕМА 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория:

- значение специальной физической подготовки в подготовке волейболистов;
- физические качества, необходимые в СФП волейболиста (ловкость, прыгучесть, сила,
- выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);
- виды упражнений (общеразвивающие, подготовительные, подводящие);
- подвижные игры, как средство подготовки к игре в волейбол;
- правила по технике безопасности;

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты:

- из различных исходных положений бег по 5, 10, 15м;
- бег приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- выполнение определённого задания по сигналу;
- эстафеты (эстафеты с бегом, «эстафета баскетболистов», «встречная эстафета»);
- Подвижные игры на развитие быстроты: «Салки», «Третий лишний»;

Выполнение упражнений для развития прыгучести:

- приседания;
- выпригивание вверх из приседа, полуприседа;
- прыжки на обеих ногах;
- на одной ноге на месте и в движении лицом вперёд, боком, спиной вперёд;
- прыжки со скакалкой, подскоки;

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча:

- передачи и ловля баскетбольного мяча;
- ведение укрепление кистей рук, увлечение их подвижности;
- броски набивного мяча двумя руками от груди (вперёд, над собой) и ловля;
-броски набивного мяча на дальность;
- многократные баскетбольного мяча ударом о площадку;

Подвижные игры для укрепления мышц: «Мяч среднему», «Гонка мячей», «Подвижная цель»

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в подаче мяча:

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы;
- броски набивного мяча одной рукой и двумя руками сверху и снизу

Тестирование.

ТЕМА 4. Техническая подготовка.

Теория:

- значение технической подготовки в волейболе;
- техника выполнения приёмов мяча, передач, подачи мяча;
- стойки игроков;
- способы перемещения игроков;
- краткая характеристика и роль специальных упражнений;
- правила техники безопасности;
- подвижные игры, как средство подготовки к игре в волейбол;
- правила подвижных игр;
- техника выполнения имитационных упражнений

Практика. Выполнение стойки игрока**:**

- стойчивая, основная;
- статическая стартовая стойка;
- динамическая стартовая стойка;

Выполнение техники перемещений волейболиста:

- приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад;
- двойной шаг;
-скачок;
- сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений

Выполнение техники передачи мяча двумя руками:

- выход под мяч;
- положение рук, ног, туловища и согласованность движений при передаче;
- передача мяча над собой на месте и в движении;
- встречная передача мяча в колоннах;
- передача мяча в парах с передвижением;
- передача мяча у стены, щита;

- передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны3 в зону 4 или из зоны 6 в зону3, из зоны3 в зону 2;
- нижняя передача (ознакомление): положение рук и ног, туловища;

Выполнение техники приёма мяча двумя руками снизу:
- имитационные упражнения с волейбольными мячами;
- специальные упражнения индивидуально у стены;
- специальные упражнения в группах через сетку;

Выполнение техники подач мяча:
- нижние подачи, прямая и боковая;
-верхняя прямая подача;
- стойка;
-подбрасывание мяча;
- положение туловища, ног, рук;
-замах, удар направление полёта мяча;

Выполнение приёма подачи мяча:
- двумя руками сверху;
-двумя руками снизу;

Подвижные игры для обучения техники передачи мяча:
- «Свеча»;
- «Передал- выйди»;
- «Мяч партнёру»;
- «Передачи в движении»;
- «Гонка мячей»;
- «Кто точней»;

Подвижные игры для обучения подачи мяча:
- «Подай и попади»;
- «Сумей передать и подать»;
- «Снайперы»;

ТЕМА 5. Тактическая подготовка.

Теория:
- понятие о тактике игры в волейбол;
- значение тактической подготовки в волейболе;
- индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении;
- правила техники безопасности;

Практика. Выполнение индивидуальных тактических действий в защите:
- верхняя и нижняя передача в соответствии с игровой обстановкой;

Выполнение групповых тактических действий в нападении:
- первая передача мяча из зон 5,4,6 в зону 3 и вторая передача в зону 4;
- первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая в зону 2, из зоны 2- через сетку;
- передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зону2 в зону 3, из зоны 3 через сетку;

Выполнение групповых тактических действий в защите:
- страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.

Тестирование. Учебно- тренировочные игры**.**

ТЕМА 6. Основные правила игры и судейство

Теория. Упрощённые правила игры: волейбол, пионербол, баскетбол. Правила по технике безопасности при проведении спортивных игр.

Практика. Учебно-тренировочные игры: по волейболу, баскетболу, пионерболу.

ТЕМА 7. Промежуточное и итоговое контрольное испытание.
Теория. Правила сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Анализ ошибок при выполнении нормативов.
Практика. Выполнение нормативов.

ТЕМА 8. Итоговое занятие.
Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации на лето.
Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавсредствах, пожарная безопасность дома и на даче).
Практика. Соревнование по волейболу. Проведение учащимися мастер-классов.

Планируемые результаты
Личностные:
- самостоятельно выполнять упражнения выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости;
- выполнять технические и тактические действия (приёмы и передачу мяча, подачу мяча);
- играть по упрощённым правилам спортивных (волейбол, пионербол и баскетбол);
- соблюдать правила личной гигиены

Метапредметные:
- историю волейбола;
- значение развития физических качеств;
- упрощённые правила спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения;

Предметные:
- освоить технику верхней передачи;
- освоить технику передачи снизу;
- освоить технику верхнего приёма мяча;
- освоить технику нижнего приёма мяча;
- освоить технику подачи мяча;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;

4.2 Рабочая программа 2-го года обучения:

Основная задача 2-го года обучения - отработка ранее изученных технико-тактических навыков, комплекса упражнений по ОФП и СФП и изучение новых видов упражнений и углубленная отработка технико-тактических приемов.

Содержание программы учитывает психологические и физиологические особенности старшего школьного возраста и особенности организации образовательного процесса. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов
Задачи 2 года обучения:
Обучающие:
- продолжать закреплять знания об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

– продолжать давать знания и умения в области раздела физической культуры и спорта, в частности спортивной игрыволейбол;

– продолжать учить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

– продолжать учить техническим приемам волейбола.

Развивающие:

– развивать двигательные способности: координацию движений, игровую выносливость;

– -развить психические процессы: память, представление, мышление;

– развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству. формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

– развить координацию движений и основные физические качества.

Воспитательные:

– приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

– воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; воспитывать чувство коллективизма, волевые качества;

– формирование потребности к ведению здорового образа жизни

Содержание программы 2-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Закаливание, основные правила. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Терминология в волейболе, правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока, основы судейской терминологии и жесты).

Практика: Игры на сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры, товарищеская игра.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Теория:

- значение общей физической подготовки в тренировке**;**
- методы и средства общей физической подготовки;
- комплексы общей физической подготовки без снарядов, на тренажерах;
- спортивные игры, как средство общей физической подготовки;
- правила безопасности при работе на спортивных снарядах, тренажёрах.

Практика:

- общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех, физических качеств;
- выполнение упражнений со снарядами и на тренажёрах;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
-подготовка к сдаче нормативов;
- тестирование;

<u>Отработка упражнений на развитие силы:</u>

для рук и плечевого пояса без предметов (индивидуальные и в парах):

- упражнения с набивными мячами (2-3кг);
- упражнения с гантелями(1,5-2кг);

для мышц туловища и шеи:

- упражнения наклоны вперед, назад, вправо, влево и повороты головы;

для мышц ног, таза:

- упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания);
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ног;

Отработка упражнений на координацию:

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев);
- подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки;
- кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого разбега;

Выполнение упражнений на скорость и прыгучесть, силу**:**

бег:

- бег с ускорением до 50-60 м;
- повторный 3-4 х 50-60м, с низкого старта на 60 и 100м;
- эстафетный бег с этапами до 50-60м.

прыжки:

- через планку с поворотом на 90 ° с прямого разбега;
- прыжки в высоту;
- прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;

Метание мяча:

- в цель с места в стену или щит;
- на дальность отскока;
- на дальность;
- метание гранаты с места;

Выполнение упражнений на развитие силы:

- упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.);

Выполнение упражнений на развитие координации:

- подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки;
- кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого разбега;

Подвижные игры:

- «Гонка мячей»;
- «Салки» («Пятнашки»);
- «Невод»;
- «Метко в цель»;
- «Подвижная цель»;
- «Эстафета с бегом»;
- «Мяч среднему»;
- «Эстафета баскетболистов»;
- «Встречная эстафета»;

ТЕМА 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория:

- методы и средства специальной физической подготовки в тренировке волейболистов;
- правила безопасности при проведении подвижных игр;
- классификация физических качеств;
- значение специальной физической подготовки в подготовке волейболистов;

Практика:

- упражнения для развития быстроты ответных действий;
- упражнения для развития силы мышц скоростно- силовых качеств;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, подачи мяча;

Отработка упражнений для развития быстроты:

- из различных исходных положений бег по 5, 10, 15м;
- бег приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- выполнение определённого задания по сигналу;
- эстафеты (эстафеты с бегом, «эстафета баскетболистов», «встречная эстафета»);
- подвижные игры на развитие быстроты: «Салки», «Третий лишний»;

Отработка упражнений для развития прыгучести:

- приседания;
- выпригивание вверх из приседа, полуприседа;
- прыжки на обеих ногах;
- на одной ноге на месте и в движении лицом вперёд, боком, спиной вперёд;
- прыжки со скакалкой, подскоки;

Отработка упражнений для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча:

- передачи и ловля баскетбольного мяча;
- ведение укрепление кистей рук, увлечение их подвижности;
- броски набивного мяча двумя руками от груди (вперёд, над собой) и ловля;
-броски набивного мяча на дальность;
- многократные баскетбольного мяча ударом о площадку;

Подвижные игры для укрепления мышц: «Мяч среднему», «Гонка мячей», «Подвижная цель»;

Отработка упражнений для укрепления мышц, участвующих в подаче мяча:

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы;
- броски набивного мяча одной рукой и двумя руками сверху и снизу

Выполнение упражнений для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий:

- бег с остановками и изменением направления;
- приставными шагами;
- рывки по сигналу;

Подвижные игры:

- «День и ночь»;
- «Попробуй унеси»;
- различные варианты игры «Салки»;
- специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча:

- в упоре стоя и лёжа;
- отжимание на ладонях и на пальцах от стены и от пола;
- отталкивание от стены ладонями и пальцами двух рук;
- передвижение в упоре на руках (ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр);
- многократные броски и ловля набивного (баскетбольного мяча).

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в выполнении подачи мяча:

- броски набивного мяча сверху двумя руками;
- попеременно левой и правой рукой;
- совершенствование ударного движения по мячу.

Выполнение упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов:

- различные броски набивного мяча (1 кг) на месте и в прыжке;
- метание теннисного мяча (правой и левой рукой) с места;

с разбега;

- в прыжке через сетку;
- ударного движения по мячу.

Выполнение упражнений для развития прыгучести:

- различные приседания на двух ногах;
- попеременно на левой и на правой;
- приседание с партнёром на плечах, с отягощениями (пояс, жилет, мешок с песком);
- прыжки опорные;
- со скакалкой;
- разнообразные подскоки;
- бег по лестнице вверх;
- прыжки по лестнице;
- прыжки с доставанием подвешенных предметов;
- в глубину;
- через препятствия.

ТЕМА 4. Техническая подготовка.

Теория:

- значение технической подготовки;
- характеристика техники сильнейших волейболистов;
- разбор технических приемов игры (подач, приемов, передач, нападающих ударов);
- положение туловища и рук игрока в момент прёма снизу.

Практика.

Отработка стойки игрока**:**

- стойчивая, основная;
- статическая стартовая стойка;
- динамическая стартовая стойка;

Отработка техники перемещений волейболиста:

- приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад;
- двойной шаг;
- скачок;
- сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений;

Отработка техники передачи мяча двумя руками:

- выход под мяч;
- положение рук, ног, туловища и согласованность движений при передаче;
- передача мяча над собой на месте и в движении;
- встречная передача мяча в колоннах;
- передача мяча в парах с передвижением;
- передача мяча у стены, щита;
- передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны3 в зону 4 или из зоны 6 в зону3, из зоны3 в зону 2;
- нижняя передача (ознакомление): положение рук и ног, туловища.

Отработка техники приёма мяча двумя руками снизу:

- имитационные упражнения с волейбольными мячами;
- специальные упражнения индивидуально у стены;
- специальные упражнения в группах через сетку;
- нижняя передача положение рук и ног, туловища;

Отработка техники подачи мяча:

- нижние подачи, прямая и боковая;
- верхняя прямая подача;
- стойка;
- подбрасывание мяча;
- положение туловища, ног, рук;

- замах, удар направление полёта мяча

Отработка приёма подачи мяча:

- двумя руками сверху;
- двумя руками снизу

Выполнение техники передачи мяча*:*

- специальные подготовительные упражнения и имитация всех технических приёмов на каждом занятии;
- летящего с различной траекторией;
- мяча в стенку (индивидуальные и групповые упражнения);
- мяча во встречных колоннах;
- мяча в парах тройках у сетки;

снизу одной и двумя руками;

Выполнение техники приёма мяча:

- положение туловища и рук игрока в момент приёма снизу;
- упражнения в парах и группах (на месте и в движении);
- приём мяча, отскочившего от сетки;
- приём подач сверху и снизу двумя руками;

Выполнение техники подачи мяча:

- подачи мяча: нижняя, верхняя прямая, верхняя боковая, подача на точность;
- несколько подач подряд разными способами;
- прямой нападающий удар (обучение и отработка);

Выполнение техники нападающего удара и блокирования:

- перемещения и прыжки у сетки имитация блокирования;

-прыжки вверх с доставанием двумя руками мяча, подвешенного над сеткой;

- нападающий удар при одиночном блокировании;
- блокирование;
- блокирование нападающего удара на сниженной сетке, нападающего удара нормальной высоты;
- нападающие удары из зон 4,3 и 2;
- защитные действия (обучение и совершенствование);
- действия в парах, тройках, с партнёром у стены, действия после удара руководителя с
- предварительным выходом из зон 1, 5 и 6 после нападающих ударов через сетку.

ТЕМА 5. Тактическая подготовка.

Теория:

- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите**;**
- анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд (тактика приемов, передач. тактика подачи).

Практика.

Отработка индивидуальных тактических действий в защите:

- умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти для его приёма;
- применять верхнюю и нижнюю передачу в соответствии с игровой обстановкой.

Отработка групповых тактических действий в нападении:

- первая передача мяча из зон 5,4,6 в зону 3 и вторая передача в зону 4;
- первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая в зону 2, из зоны 2 через сетку;
- передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зону2 в зону 3, из зоны 3 через сетку;

Отработка групповых тактических действий в защите:

- страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.

Выполнение индивидуальных тактических действий игры:

- индивидуальные тактические действия в нападении;
- умение направить мяч через сетку в уязвимые места, применять нижнюю и верхнюю
- подачи в соответствии с игровой обстановкой;
- разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку.

Выполнение индивидуальных тактических действий в защите:

- умение при блокировании определять зону, из которой будет произведён нападающий удар;
- применять способы приёма и передачи мяча (сверху или снизу);
- выбор наиболее целесообразного способа приёма сильных и нацеленных подач.

Выполнение групповых тактических действий в нападении:

- приём мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2;
- первая передача для нападающего удара;
- вторая передача игроку, сильнейшему в нападении;
- передача за голову для выполнения нападающего удара.

Выполнение групповых тактических действий в защите:

- страховка игроков при нападающем ударе и блокировании;
- расположение игроков задней линии при блокировании;

Выполнение командных тактических действий в нападении и защите:

- игра в нападении со второй передачи игроком зоны нападения;
- игра в нападении с первой передачей (ознакомление);
- взаимодействие игроков в нападении и в защите, тактические комбинации;
- игра в защите: игрок зоны 6 страхует в линии нападения; игрок зоны 6 оттягивается к лицевой линии.

Учебные игры:

- расположение игроков при своей подаче и подаче противника;
- выбор места игроками при передачах мяча для нападения, при подачах, нападении противника;
- определение места блокирования и взаимодействия всех игроков;

игры между группами.

ТЕМА 6. Правила игры и судейство.

Теория. Правила игры в волейбол. Правила соревнований. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Оформление хода и результата соревнований.

Практика. Отработка правил игры в волейбол. Судейство игр самостоятельно во время тренировочного процесса.

ТЕМА 7. Промежуточное и итоговое тестирование.

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Анализ ошибок при выполнении нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовки.

ТЕМА **8.** Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации на лето.

Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавсредствах, пожарная безопасность дома и на даче).

Практика. Проведение учащимися мастер-классов. Игра в волейбол.

Планируемые результаты:

Лчностные:

- соблюдать правила безопасности при выполнении игровых действий;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;
- умение применятьупражнения различной целевой направленности;
- умение применять правила игры;
- владеть основой судейской терминологии и жестов.

Предметные:

- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости;
- выполнять приёмы и передачи мяча;
- выполнять подачу мяча (снизу, сверху, сбоку);
- выполнять нападающий удар;
- выполнять защитные действия (блоки, страховки);
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

Метапредметные:

-проявлять уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, овышающих результативность выполнения

4.3 Рабочая программа 3-го года обучения:

Основная задача 3-го года обучения совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.

Задачи 3-го года обучения

Обучающие:

- обучить организаторским навыкам и умениям действовать в коллективе;
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Воспитательные:

- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать потребность к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать настойчивость, решительность, целеустремлённость;

Развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию;
- повышению общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- укреплять здоровье и закаливать организм воспитанников;
- развить внимание и быстроту мышления;

Содержание программы 3-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения

спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека.

- мышцы и их строение, функции, взаимодействие, сокращение и расслабление, расположение основных мышечных групп;
- систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма;
- самоконтроль спортсмена;
- причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом;
- спортивные тренировки как процесс совершенствования функции организма;
- предупреждение травм, оказание медицинской помощи.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Закаливание, основные правила. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Терминология в волейболе, правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока, основы судейской терминологии и жесты).

Практика: Игры на сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры, товарищеская игра.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Теория:

- теоретические основы тренировки;
- правила проведения разминки;
- значение общей физической подготовки в тренировке;
- техника безопасности при работе с набивными мячами, гантелями, при выполнении опорных прыжков.

Практика. Отработка общефизических упражнений. Развитие и совершенствование физических качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Сдача тестов.

Совершенствование упражнений силы, гибкости:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса без предметов (индивидуальные и в парах);
- с набивными мячами (2-3 кг);
- с гантелями (1,5-2 кг).
- упражнения для мышц туловища и шеи без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами (2-3 кг), с гантелями(1,5-2кг), со скакалкой;

Совершенствование упражнений на развитие скорости и прыгучести:

- бег с ускорением до 50-60 м;
- повторный 3-4 50-60 м;
- с низкого старта на 60 и 100м;
- эстафетный бег с этапами до 50-60 м;
- прыжки в высоту (сместа и с разбега);
- в длину (с места и с разбега);
- метание мяча в цель с места и с разбега;
- опорные прыжки;
- прыжки в высоту с разбега.

ТЕМА 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория:

- теоретические основы специальной физической подготовки;

- какие упражнения развивают физические качества (силу, быстроту, ловкость);
- правила безопасности;

Практика:

- упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий;
- бег с остановками и изменением направления, приставными шагами; рывки по сигналу:

Подвижные игры:

- «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные);
- «Вызов»;
- «Вызов номеров»;
- «Попробуй, унеси»;
- различные варианты игры «Салки».

Совершенствование упражнений для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча:

- в упоре стоя и лёжа;
- отжимание на ладонях и на пальцах от стены и от пола;
- отталкивание от стены ладонями и пальцами двух рук;
- передвижение в упоре на руках;
- многократные броски и ловля набивного мяча;

Совершенствование упражнений для укрепления мышц, участвующих в выполнении подачи мяча:

- броски набивного мяча сверху двумя руками, попеременно левой и правой рукой;
- совершенствование ударного движения по мячу;

Совершенствование упражнений для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов:

- различные броски набивного мяча(1кг) на месте и в прыжке;
- метание теннисного мяча (правой и левой рукой) с места, с разбега, в прыжке через сетку;
- совершенствование ударного движения по мячу;

Совершенствование упражнений для развития прыгучести:

- различные приседания на двух ногах, попеременно на левой и на правой, приседание с партнёром на плечах, с отягощениями;
- прыжки опорные;
- со скакалкой;
- разнообразные подскоки;
- бег по лестнице вверх;
- прыжки по лестнице;
- прыжки с доставанием подвешенных предметов, в глубину;

Совершенствование упражнений для развития координации:

- перекаты в стороны, назад, кувырки с места и с разбега, вперёд и назад из упора присев, назад через плечо (юноши);
- переворот в стороны;

ТЕМА 4. Техническая подготовка.

Теория:

- анализ техники;
- технический план игры команды и задания отдельным игрокам;
- тактика групповых и индивидуальных действий;
- тактика нападающих ударов;
- тактика приёма.

Практика*:*

Отработка техники передачи мяча*:*

- специальные подготовительные упражнения и имитация всех технических приёмов на каждом занятии;
- передача мяча в стенку (индивидуальные и групповые упражнения);
- передача мяча во встречных колоннах;
- передача мяча в парах тройках у сетки;
- передача снизу одной и двумя руками;

Отработка техники приёма мяча:

- положение туловища и рук игрока в момент приёма снизу;
- упражнения в парах и группах (на месте и в движении);
- приём мяча, отскочившего от сетки;
- приём подач сверху и снизу двумя руками;
- приём подач и нападающий удар;

Отработка техники подачи мяча:

- подачи мяча: нижняя, верхняя прямая, верхняя боковая, подача на точность;
- несколько подач подряд разными способами;
- прямой нападающий удар;

Отработка техники нападающего удара и блокирования:

- перемещения и прыжки у сетки имитация блокирования;
- прыжки вверх с доставанием двумя руками мяча, подвешенного над сеткой;
- нападающий удар при одиночном блокировании;
- блокирование;
- блокирование нападающего удара на сниженной сетке, нападающего удара нормальной высоты;
- нападающие удары из зон 4,3 и 2;
- защитные действия (обучение и совершенствование);
- действия в парах, тройках, с партнёром у стены, действия после удара руководителя с
- предварительным выходом из зон 1, 5 и 6 после нападающих ударов через сетку.

Совершенствование техники передач и приёма мяча:

- верхняя передач в различных построениях;
- нижняя передача мяча;
- нижняя передача назад через себя после поворота на 180;
- нижняя передача мяча, отскочившего от сетки;
- верхняя передача в прыжке над собой и назад;
- передача в комбинациях;

Совершенствование техники подачи мяча:

- верхние подачи (совершенствование) на точность, точность и силу;
- с низкой траекторией полёта мяча над сеткой;

Выполнение техники нападающего удара и блокирования:

- прямой нападающий удар с переводом, боковой;
- выполнение нападающих ударов из зон 4, 3, 2 с высоких, средних, низких передач над сеткой, близких и удалённых от сетки;
- удары на точность (в определённые зоны);
- нападающие удары с первой передачи, скидки;
- блокирование групповое с высоких и с низких передач, страховка игроков при групповом блоке;
- защитные действия:
- приём подач и нападающих ударов;
- выбор места в зависимости от действия блокирующих.

Тестирование

ТЕМА 5. Тактическая подготовка.

Теория:

- характеристика индивидуальных тактических действий;
- тактических систем в нападении и защите;
- тактические комбинации;
- тактический план игры;
- правила по технике безопасности;

Тестирование.

Практика.

Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите:

- умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти для его приёма;
- применять верхнюю и нижнюю передачу в соответствии с игровой обстановкой.

Совершенствование групповых тактических действий в нападении:

- первая передача мяча из зон 5,4,6 в зону 3 и вторая передача в зону 4;
- первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая в зону 2, из зоны 2 через сетку;
- передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зону2 в зону 3, из зоны 3 через сетку;

Совершенствование групповых тактических действий в защите:

- страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.

Отработка индивидуальных тактических действий игры:

- индивидуальные тактические действия в нападении;
- умение направить мяч через сетку в уязвимые места, применять нижнюю и верхнюю подачи в соответствии с игровой обстановкой;
- разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку.

Отработка индивидуальных тактических действий в защите:

- умение при блокировании определять зону, из которой будет произведён нападающий удар;
- применять способы приёма и передачи мяча (сверху или снизу);
- выбор наиболее целесообразного способа приёма сильных и нацеленных подач.

Отработка групповых тактических действий в нападении:

- приём мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2; первая передача для нападающего удара;
- вторая передача игроку, сильнейшему в нападении;
- передача за голову для выполнения нападающего удара.

Отработка групповых тактических действий в защите:

- страховка игроков при нападающем ударе и блокировании;
- расположение игроков задней линии при блокировании;

Отработка командных тактических действий в нападении и защите:

- игра в нападении со второй передачи игроком зоны нападения;
- игра в нападении с первой передачей;
- взаимодействие игроков в нападении и в защите, тактические комбинации;
- игра в защите: игрок зоны 6 страхует в линии нападения; игрок зоны 6 оттягивается к лицевой линии.

Учебно-тренировочная игра.

ТЕМА 6. Правила игры и судейство.

Теория:

- правила игры в волейбол (повторение);
- организация судейства;
- организация игры в волейбол;
- правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Практика.Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

ТЕМА 7. Учебные игры и соревнования.
Теория. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Тактические действия и приёмы в игре.
Практика. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи. Соревнования различного уровня.

ТЕМА 8. Промежуточные и итоговые тестирование.
Теория. Правила сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Анализ ошибок при выполнении нормативов.
Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовки.

ТЕМА 9**.** Итоговое занятие.
Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации на лето. Перспективы дальнейшего обучения.
Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавсредствах, пожарная безопасность дома и на даче).
Практика. Проведение учащимися мастер-классов. Учебно- тренировочная игра.

Планируемые результаты:
Личностные:
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;
- готовность и способность вести диалог с другими детьми и достигать в нём взаимопонимания во время игровой и соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- обеспечивать оптимальное сочетание умственных и физических нагрузок;
- самостоятельно выполнять упражнения;

Метапредметные:
- умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, овышающих результативность выполнения задания;

Предметные:
- соблюдать правила техники безопасности; соблюдать правила игры;
- способность осуществлять судейство соревнований;
- применять технико-тактические действия при игре в волейбол;
- соблюдать правила личной гигиены;
- проводить процедуры закаливания;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
- выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической