

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования» Липецкого муниципального района
Липецкой области
(МБУ ДО «ЦДО»)

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
от 22.06.2020 №4

Утверждена
приказом от 22.06.2020 №15

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Срок реализации программы – 3 года
Программа рассчитана на детей и подростков 13-18 лет

Программу реализуют
педагоги дополнительного образования:
Бобровников А.И.
Хавлин А.В.

Липецкий район, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	Страницы
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	18
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1. Учебный план	20
2.2. Календарный учебный график	20
2.3. Формы аттестации	20
2.4. Средства обучения	21
2.5. Список литературы	21
2.6. Оценочные материалы	22
2.7. Рабочие программы модулей	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями);
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» – физкультурно–спортивная.

Программа рассчитана на 117 часов в год (3 часа в неделю), 3 года обучения.

Программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Поэтому программа предусматривает, три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый

☞ Стартовый уровень (1 год обучения) предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся.

☞ Базовый уровень (2 год обучения) предполагает самостоятельность в действиях во игры и элементы взаимопомощи у обучающихся; понимание общественной значимости совершаемых дел; достаточный уровень коллективных действий; достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами.

☞ Продвинутый уровень (3 год обучения) предполагает ответственность за свои действия; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях; стремление разрешать конфликты на основе диалога; согласованное выполнение коллективных действий; оптимальный уровень коммуникативности; стремление к здоровому образу жизни.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени детей.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

Стартовый уровень освоения образовательной программы реализуется в течение первого года обучения.

Цель стартового уровня программы: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол.

Задачи стартового уровня программы:

- ☞ познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- ☞ познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;

- ☞ развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,
- ☞ подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- ☞ познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений по общей физической подготовке;
- ☞ развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- ☞ способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- ☞ познакомить с простейшими техническими элементами в волейболе.

Базовый уровень освоения программы «Волейбол» соответствует второму году обучения.

Цель базового уровня: развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях волейболом.

Задачи базового уровня:

- ☞ повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.
- ☞ развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.
- ☞ прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры.
- ☞ определение игровой функции каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализация подготовки.

Продвинутый уровень освоения программы «Волейбол» соответствует третьему году обучения.

Цель продвинутого уровня: физическое совершенствование, специализация на основе универсальной подготовки на занятиях волейболом.

Задачи продвинутого уровня:

- ☞ Повышение функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности до уровня требований, предъявляемых к игрокам в командах.
- ☞ Достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации тренировки.
- ☞ Достижение стабильности игры (надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке).

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЬ «СТАРТ» (стартовый уровень)

1. Вводное занятие.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

2. Правила игры и соревнований по волейболу

Состав команды, замена игроков, форма игрока, поведение игроков, правила техники безопасности на занятиях, соревнованиях. Медицинский контроль. Способы самоконтроля состояния здоровья.

3. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Место для игры в волейбол, оборудование и инвентарь. Виды соревнований. Судейская коллегия и обязанности судей. Основы судейской терминологии и жеста.

4. Стойка и перемещения волейболиста.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед.

5. Техника нападения. Действия без мяча.

Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

6. Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Передача на точность, с перемещением в парах. Встречная передача, передача в треугольнике.

7. Передача мяча над собой.

Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

8. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.

Передачи мяча через сетку. Работа с мячами в парах и индивидуально

9. Верхняя передача в сторону.

Прямой нападающий удар. Верхняя передача в сторону. Работа в парах.

10. Передача мяча двумя сверху у стены.

Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой. Работа с утяжеленными мячами

11. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Игра «Пионербол» между командами одной группы.

12. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.

Передача мяча двумя руками сверху у стены.

13. Передача мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

14. Нижняя прямая подача по указанным зонам.

Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.

15. Передачи в четверках с перемещением.

Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.

16. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием мяча. Блокирование.

17. Перемещения и стойки.

Стартовая стойка, низкая стойка, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки, сочетание перемещений с перекатами.

18. Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м), прием нижней прямой подачи.

19. Учебная игра в волейбол.

Игра.

20. Прием снизу двумя руками.

Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

21. Блокирование мяча.

Одиночное блокирование мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4. Блокирование мяча «ластами» на кистях в прыжке.

22. Учебная игра в волейбол.

Игра.

23. Обобщающее занятие технической подготовке».

Отработка приемов техники перемещения, нападения, передачи, защиты.

24. Тактика нападения.

Индивидуальные, групповые и командные действия.

25. Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй подачи зоне.

26. Групповые действия.

Взаимодействие 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.

27. Командные действия.

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

28. Тактические средства нападения.

Отвлекающие действия и подачи. Передача мяча как средство нападения.

29. Нападающий удар.

Нападающие удары при отсутствии блока противника. Нападающие удары против одного блокирующего игрока. Учебная игра в волейбол.

30. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.

Нападающий удар против группового блокирования. Нападающий удар по неподвижному мячу. Прямой нападающий удар с разбега. Учебная игра в волейбол.

31. Отвлекающие действия при передаче мяча.

Имитация второй передачи в прыжке с последующим направлением мяча, отвлекающие действия при второй передаче мяча.

32. Подача мяча.

Подачи с большой первоначальной скоростью: верхняя боковая и верхняя прямая подачи. Подачи для точного направления мяча: верхняя прямая подача «без большого замаха».

33. Подача мяча по определенным зонам.

Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебная тренировочная игра.

34. Тактические средства защиты.

Блокирование и передачи

35. Индивидуальное блокирование.

Своевременность действий блокирующего игрока относительно действия нападающего.

36. Групповое блокирование.

Тактические комбинации. Двойной блок, тройной блок. Блокирование нападающих ударов при розыгрыше второй передачи игроком, выходящим с задней линии.

37. Действия игроков при страховке.

Передача мяча игроками передней линии (не участвующими в блокировании), а также игроком зоны 6 задней линии который выходит к сетке в зону проведения атак.

38. Учебная игра.

Игра волейбол.

39. Соревнования. Промежуточная аттестация.

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год.

МОДУЛЬ «ОСНОВА» (базовый уровень)

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки. Медицинский контроль.

2. Правила игры и соревнований по волейболу.

Состав команды, замена игроков, форма игрока, поведение игроков, правила техники безопасности на занятиях, соревнованиях. Судейство.

3. Поддача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность

4. Нападающие удары.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах. Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Подвижные игры: «Гонка мячей».

5. Нападающие удары.

Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов индивидуальные и в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Подвижные игры: «Салки».

6. Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения по площадке и выбор места. Перемещение по площадке и выбор места при игре в защите. ОФП: упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Подвижные игры: «Пятнашки».

7. Перемещения и стойки.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Подвижные игры: «Невод».

8. Перемещения и стойки.

Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. ОФП: упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Подвижные игры: «Метко в цель».

9. Действия с мячом.

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. ОФП: упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Подвижные игры: «Подвижная цель».

10. Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. ОФП: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Подвижные игры: «Эстафета с бегом».

11. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). ОФП: упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками».

12. Действия с мячом.

Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. ОФП: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Подвижные игры: «Мяч среднему».

13. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Передача сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). ОФП: упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Подвижные игры: «Охотники и утки».

14. Новогодние соревнования по волейболу.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.

15. Рождественские соревнования по волейболу.

Игра.

16. Тактика свободного нападения.

Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. ОФП: Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Учебная игра.

17. Тактика свободного нападения.

При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2. ОФП: повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Учебная игра.

18. Тактика свободного нападения.

При первой подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. ОФП: эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Учебная игра.

19. Тактика свободного нападения.

При первой подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4. ОФП: бег или кросс (до 1000 м). Учебная игра.

20. Повторная подача.

При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками».

21. Повторная подача.

При второй подаче: игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Подвижные игры: «Эстафета с бегом».

22. Повторная подача.

При второй подаче: игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Подвижные игры: «Мяч среднему».

23. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижних подач. Подвижные игры: «Перестрелка». Учебная игра.

24. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

При страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Подвижные игры: «Перетягивание через черту». Учебная игра.

25. Действия с мячом.

Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Подвижные игры: «Вызывай смену». Учебная игра.

26. Групповые действия.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2. Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов». Учебная игра.

27. Групповые действия.

Вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов». Учебная игра.

28. Групповые действия.

Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками чехардой». Учебная игра.

29. Групповые действия.

Взаимодействие игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра.

30. Командные действия. Прием подач.

Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра.

31. Командные действия. Прием подач.

Расположение игроков при приеме нижних подач, игрок зоны 3 находится сзади. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра.

32. Система игры.

Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий. Учебная игра.

33. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Подвижные игры: «Борьба за мяч». Учебная игра.

34. Позиционное нападение с изменением позиций.

Позиционное нападение с изменением позиций. Две системы: "через центрального игрока" и "без центрального игрока". Подвижные игры: «Борьба за мяч». Учебная игра.

35. Позиционное нападение с изменением позиций.

Нападение «центром»; «двумя центрами»; «непрерывным заслоном»; свободное нападение. Подвижные игры: «Борьба за мяч». Учебная игра.

36. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Специфический разбег и прыжок, зависимость от пасующего, выключение центрального блокирующего от участи в групповом блоке. Подвижные игры: «Ловец мяча». Учебная игра.

37. Занятие-отработка приемов.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

38. Соревнования по мини-волейболу.

ОФП: бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Соревнования по мини-волейболу

39. Соревнования. Промежуточная аттестация.

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год.

МОДУЛЬ «ПРОФИ» (продвинутый уровень)

1. Вводное занятие.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

2. Правила игры и соревнований по волейболу.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи (репродуктивный уровень). Специальная физическая подготовка (СПФ): упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх. Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»). Учебная игра.

3. Удары по мячу.

Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи (репродуктивный уровень). СПФ: упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Подвижные игры «Гонка мячей». Учебная игра.

4. Счет и результат игры.

Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. СПФ: упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Подвижные игры «Невод». Учебная игра.

5. Подготовка мест для соревнований.

Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. СПФ: многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Подвижные игры «Метко в цель». Учебная игра.

6. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. СПФ: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. Подвижные игры «Подвижная цель». Учебная игра.

7. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). СПФ: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед с отягощением. Подвижные игры «Эстафета с прыжками». Учебная игра.

8. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. СПФ: круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные игры «Эстафета с бегом». Учебная игра.

9. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передачи мяча над собой, то же через сетку. СПФ: упражнения с резиновыми амортизаторами. Подвижные игры «Мяч среднему». Учебная игра.

10. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Варианты техники приема и передачи мяча. СПФ: упражнения с набивным мячом. Подвижные игры «Охотники и утки». Учебная игра.

11. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. СПФ: броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»). Учебная игра.

12. Игры и игровые задания.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. СПФ: упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Подвижные игры «Гонка мячей». Учебная игра.

13. Развитие координационных способностей.

Ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и

ритму. СПФ: совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подвижные игры «Невод». Учебная игра.

14. Развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование. СПФ: подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой. Подвижные игры «Перестрелка». Учебная игра.

15. Развитие координационных способностей.

Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. СПФ: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте. Подвижные игры «Гонка мячей». Учебная игра.

16. Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин. СПФ: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – в прыжке. Подвижные игры «Метко в цель». Учебная игра.

17. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. СПФ: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – в прыжке через сетку двумя руками из-за головы. Подвижные игры «Подвижная цель». Учебная игра.

18. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. СПФ: броски набивного мяча из-за головы двумя руками, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Подвижные игры «Эстафета с бегом». Учебная игра.

19. Освоение техники верхней подачи.

Преимущества подачи мяча сверху в волейболе. Четыре способа исполнения верхней прямой подачи мяча в волейбол. СПФ: имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг). Подвижные игры «Эстафета с прыжками». Учебная игра.

20. Освоение техники верхней подачи.

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней. СПФ: упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Подвижные игры «Мяч среднему». Учебная игра.

21. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники прямого нападающего удара. СПФ: прыжковые

упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Подвижные игры «Эстафета с прыжками чехардой». Учебная игра.

22. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку. СПФ: прыжковые упражнения, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»). Учебная игра.

23. Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Невод». Учебная игра.

24. Техника защиты. Действия без мяча.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. СПФ: Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой. Подвижные игры «Охотники и утки». Учебная игра.

25. Техника защиты. Действия без мяча.

Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. СПФ: блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Подвижные игры «Перетягивание через черту». Учебная игра.

26. Действия с мячом

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. СПФ: Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м.. Подвижные игры «Перестрелка». Учебная игра.

27. Действия с мячом

Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). СПФ: блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Подвижные игры «Метко в цель». Учебная игра.

28. Нижняя передача на точность.

Нижняя передача на точность. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2). СПФ: нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении. Подвижные игры «Эстафета баскетболистов». Учебная игра.

29. Прием мяча сверху

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину). СПФ: нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении. Подвижные игры «Подвижная цель». Учебная игра.

30. Нападающие удары.

Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. СПФ: Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой. Подвижные игры «Вызывай смену». Учебная игра.

31. Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Эстафета с бегом». Учебная игра.

32. Блокирование.

Блокирование поочередно ударов прямых и с переводом. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Эстафета с прыжками». Учебная игра.

33. Блокирование.

Блокирование нападающего удара с различных передач по высоте. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Эстафета футболистов». Учебная игра.

34. Блокирование.

Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Перетягивание через черту». Учебная игра.

35. Блокирование.

Групповое блокирование в прыжке с площадки. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Охотники и утки». Учебная игра.

36. Блокирование.

Блокирование удара с переводом вправо. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Мяч среднему». Учебная игра.

37. Занятие-отработка технических и тактических приемов.

Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий. Учебная игра.

38. Соревнования по мини-волейболу.

Соревнования по мини-волейболу.

39. Соревнования. Промежуточная аттестация.

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Стартовый уровень

По окончании обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола.
2. Иметь представление о технических приемах в волейболе.
2. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
3. Получить навыки технической подготовки волейболиста.
4. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.
5. Освоить технику передач мяча.
6. Освоить технику приема мяча.
7. Освоить технику нападающего удара.
8. Уметь играть в волейбол по правилам
9. Овладеть тактикой защиты.
10. Овладеть тактикой нападения.
11. Умение выполнять отвлекающие действия при вторых передачах.
12. Получить навыки командных действий в защите и нападении.
13. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.
14. Умение действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
15. Умение следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Базовый уровень

По окончании обучения, учащиеся должны

1. Иметь представление о технических приемах в волейболе.
2. Знать расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
3. Знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
4. Знать ведение счёта по протоколу;
5. Уметь выполнять перемещения и стойки;
6. Выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
7. Выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
8. Выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
9. Выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
10. Выполнять обманные действия “скидки”.

Продвинутый уровень

По окончании обучения, учащиеся должны

знать:

1. Переход средней линии;
2. Положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
3. Обязанности судей;

уметь:

4. Выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
5. Выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
6. Выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
7. Выполнять верхнюю прямую подачу;
8. Выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
9. Выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Программу реализуют педагоги дополнительного образования: Бобровников А.И., образование высшее профессиональное, ЛГПУ, факультет физической культуры и спорта, 1996 г.

Речкин А.В., образование высшее профессиональное, Кокшетауский государственный университет, факультет физической культуры и спорта, 2011 г.

Хавлин А.В., образование высшее профессиональное, ЛГПУ, факультет физической культуры и спорта, 2001.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» реализуется на базе МБОУ СОШ с. Хрущевка (с. Хрущевка, ул. Титова, 79), МБОУ СОШ с.Троицкое (с. Троицкое, ул. Гагарина, д.78).

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом.

Учебный план рассчитан на 39 недель в учебный год.

Наименование модуля	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации
СТАРТ	117	Соревнования по волейболу
ОСНОВА	117	Соревнования по волейболу
ПРОФИ	117	Соревнования по волейболу
Итого	351	

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало занятий	01 сентября формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в ЦДО с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность реализации программы	39 недель Окончание 31 мая.
Режим работы занятий	Занятия проводятся с 14.00 часов до 20.00 часов.
Праздничные дни	4 ноября 23 февраля 8 марта 1, 9 мая 12 июня
Длительность занятий	45 минут Между занятиями организуются перерывы длительностью 10 минут.
Основные формы аудиторных занятий	Групповые Индивидуальные
Сроки промежуточной аттестации	На последнем занятии по каждому модулю программы.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление - промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации по каждому модулю программы является соревнования по волейболу.

Аттестация обучающихся проводится с использованием оценочных материалов (раздел 2.6).

2.4. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	4
Гимнастическая стенка	2
Сетка волейбольная	1
Свисток	2
Мат гимнастический	6
Мяч футбольный	4
Секундомер	4
Канат	1
Мяч волейбольный	5
Корзина для мячей	1
Фишки (конусы)	8
Скакалка	15
Гантели	15
Набивной мяч	8

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук, колонки	1
Флеш-карта с записями музыки, песен, видео материалов	

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Наименование учебно- методических материалов <i>(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)</i>	Количество
Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.	1
Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.	1
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов,	1

Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.	
Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.	1
Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.	1
Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.	1
Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.	1
Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.	1
Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.	1
Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.	1
Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.	1
Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.	1
Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.	1
Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.	1

2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка промежуточной аттестации осуществляется по системе зачет/незачет.

Промежуточная аттестация.

Соревнования по волейболу.

Оценивание техники и тактики игры в волейбол.

Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 25 очков. Одно очко начисляется:

- ⊙ Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.
- ⊙ При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).
- ⊙ При касании сетки игроком противника.
- ⊙ При заступе игроком противника на вашу половину площадки.

- ⌚ При заступе за лицевую линию в подаче.
- ⌚ При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

Игра идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования» Липецкого муниципального района
Липецкой области
(МБУ ДО «ЦДО»)

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
от 22.06.2020 №4



**Рабочая программа по модулю
«СТАРТ»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Педагоги дополнительного образования:
Бобровников А.И.
Хавлин А.В.

Липецкий район, 2020

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по модулю, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола.
2. Иметь представление о технических приемах в волейболе.
3. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
4. Получить навыки технической подготовки волейболиста.
5. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.
6. Освоить технику передач мяча.
7. Освоить технику приема мяча.
8. Освоить технику нападающего удара.
9. Уметь играть в волейбол по правилам
10. Овладеть тактикой защиты.
11. Овладеть тактикой нападения.
12. Умение выполнять отвлекающие действия при вторых передачах.
13. Получить навыки командных действий в защите и нападении
14. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.
15. Умение действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
16. Умение следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «СТАРТ» (стартовый уровень)

1. Вводное занятие.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

2. Правила игры и соревнований по волейболу

Состав команды, замена игроков, форма игрока, поведение игроков, правила техники безопасности на занятиях, соревнованиях. Медицинский контроль. Способы самоконтроля состояния здоровья.

3. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Место для игры в волейбол, оборудование и инвентарь. Виды соревнований. Судейская коллегия и обязанности судей. Основы судейской терминологии и жеста.

4. Стойка и перемещения волейболиста.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед.

5. Техника нападения. Действия без мяча.

Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

6. Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Передача на точность, с перемещением в парах. Встречная передача, передача в треугольнике.

7. Передача мяча над собой.

Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

8. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.

Передачи мяча через сетку. Работа с мячами в парах и индивидуально

9. Верхняя передача в сторону.

Прямой нападающий удар. Верхняя передача в сторону. Работа в парах.

10. Передача мяча двумя сверху у стены.

Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой. Работа с утяжеленными мячами

11. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Игра «Пионербол» между командами одной группы.

12. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.

Передача мяча двумя руками сверху у стены.

13. Передача мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

14. Нижняя прямая подача по указанным зонам.

Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.

15. Передачи в четверках с перемещением.

Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.

16. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием мяча. Блокирование.

17. Перемещения и стойки.

Стартовая стойка, низкая стойка, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки, сочетание перемещений с перекатами.

18. Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м), прием нижней прямой подачи.

19. Учебная игра в волейбол.

Игра.

20. Прием снизу двумя руками.

Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

21. Блокирование мяча.

Одиночное блокирование мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4. Блокирование мяча «ластами» на кистях в прыжке.

22. Учебная игра в волейбол.

Игра.

23. Обобщающее занятие технической подготовке».

Отработка приемов техники перемещения, нападения, передачи, защиты.

24. Тактика нападения.

Индивидуальные, групповые и командные действия.

25. Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй подачи зоне.

26. Групповые действия.

Взаимодействие 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.

27. Командные действия.

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

28. Тактические средства нападения.

Отвлекающие действия и подачи. Передача мяча как средство нападения.

29. Нападающий удар.

Нападающие удары при отсутствии блока противника. Нападающие удары против одного блокирующего игрока. Учебная игра в волейбол.

30. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.

Нападающий удар против группового блокирования. Нападающий удар по неподвижному мячу. Прямой нападающий удар с разбега. Учебная игра в волейбол.

31. Отвлекающие действия при передаче мяча.

Имитация второй передачи в прыжке с последующим направлением мяча, отвлекающие действия при второй передаче мяча.

32. Подача мяча.

Поддачи с большой первоначальной скоростью: верхняя боковая и верхняя прямая подачи. Поддачи для точного направления мяча: верхняя прямая подача «без большого замаха».

33. Подача мяча по определенным зонам.

Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебная тренировочная игра.

34. Тактические средства защиты.

Блокирование и передачи

35. Индивидуальное блокирование.

Своевременность действий блокирующего игрока относительно действия нападающего.

36. Групповое блокирование.

Тактические комбинации. Двойной блок, тройной блок. Блокирование нападающих ударов при розыгрыше второй передачи игроком, выходящим с задней линии.

37. Действия игроков при страховке.

Передача мяча игроками передней линии (не участвующими в блокировании), а также игроком зоны 6 задней линии который выходит к сетке в зону проведения атак.

38. Учебная игра.

Игра волейбол.

39. Соревнования. Промежуточная аттестация.

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1.	Вводное занятие	3		
2.	Правила игры в волейбол.	3		
3.	Организация и судейство соревнований по волейболу.	3		
4.	Стойка и перемещения волейболиста	3		
5.	Техника нападения. Действия без мяча	3		
6.	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	3		
7.	Передача мяча над собой.	3		
8.	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку	3		
9.	Верхняя передача в сторону	3		
10.	Передача мяча двумя руками сверху у стены	3		
11.	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	3		
12.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	3		
13.	Передача мяча снизу двумя руками.	3		
14.	Нижняя прямая подача по указанным	3		

	зонам.			
15.	Передачи в четверках с перемещением	3		
16.	Техника защиты.	3		
17.	Перемещения и стойки.	3		
18.	Прием мяча снизу двумя руками.	3		
19.	Учебная игра в волейбол.	3		
20.	Прием снизу двумя руками	3		
21.	Блокирование мяча	3		
22.	Учебная игра в волейбол	3		
23.	Обобщающее занятие по модулю «Техническая подготовка»	3		
24.	Тактика нападения	3		
25.	Индивидуальные действия	3		
26.	Групповые действия	3		
27.	Командные действия	3		
28.	Тактические средства нападения	3		
29.	Нападающий удар	3		
30.	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча	3		
31.	Отвлекающие действия при передаче мяча	3		
32.	Подача мяча	3		
33.	Подача мяча по определенным зонам	3		
34.	Тактические средства защиты	3		
35.	Индивидуальное блокирование	3		
36.	Групповое блокирование	3		
37.	Действия игроков при страховке	3		
38.	Учебная игра	3		
39.	Соревнования. Промежуточная аттестация	3		
	ИТОГО	117		

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования» Липецкого муниципального района
Липецкой области
(МБУ ДО «ЦДО»)

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
от 22.06.2020 №4



**Рабочая программа по модулю
«ОСНОВА»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Педагоги дополнительного образования:
Бобровников А.И.
Хавлин А.В.

Липецкий район, 2020

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по модулю, учащиеся должны:

1. Иметь представление о технических приемах в волейболе.
2. Знать расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
3. Знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
4. Знать ведение счёта по протоколу;
5. Уметь выполнять перемещения и стойки;
6. Выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
7. Выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
8. Выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
9. Выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
10. Выполнять обманные действия “скидки”.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ОСНОВА» (базовый уровень)

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки. Медицинский контроль.

2. Правила игры и соревнований по волейболу.

Состав команды, замена игроков, форма игрока, поведение игроков, правила техники безопасности на занятиях, соревнованиях. Судейство.

3. подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность

4. Нападающие удары.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах. Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Подвижные игры: “Гонка мячей”.

5. Нападающие удары.

Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов индивидуальные и в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Подвижные игры: «Салки».

6. Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения по площадке и выбор места. Перемещение по площадке и выбор места при игре в защите. ОФП: упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Подвижные игры: «Пятнашки».

7. Перемещения и стойки.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Подвижные игры: «Невод».

8. Перемещения и стойки.

Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. ОФП: упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Подвижные игры: «Метко в цель».

9. Действия с мячом.

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. ОФП: упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Подвижные игры: «Подвижная цель».

10. Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. ОФП: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Подвижные игры: «Эстафета с бегом».

11. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). ОФП: упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками».

12. Действия с мячом.

Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. ОФП: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Подвижные игры: «Мяч среднему».

13. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Передача сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). ОФП: упражнения со

скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Подвижные игры: «Охотники и утки».

14. Новогодние соревнования по волейболу.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.

15. Рождественские соревнования по волейболу.

Игра.

16. Тактика свободного нападения.

Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. ОФП: Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Учебная игра.

17. Тактика свободного нападения.

При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2. ОФП: повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Учебная игра.

18. Тактика свободного нападения.

При первой подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. ОФП: эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Учебная игра.

19. Тактика свободного нападения.

При первой подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4. ОФП: бег или кросс (до 1000 м). Учебная игра.

20. Повторная подача.

При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками».

21. Повторная подача.

При второй подаче: игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Подвижные игры: «Эстафета с бегом».

22. Повторная подача.

При второй подаче: игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Подвижные игры: «Мяч среднему».

23. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижних подач. Подвижные игры: «Перестрелка». Учебная игра.

24. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

При страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Подвижные игры: «Перетягивание через черту». Учебная игра.

25. Действия с мячом.

Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Подвижные игры: «Вызывай смену». Учебная игра.

26. Групповые действия.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2. Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов». Учебная игра.

27. Групповые действия.

Вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов». Учебная игра.

28. Групповые действия.

Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками чехардой». Учебная игра.

29. Групповые действия.

Взаимодействие игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра.

30. Командные действия. Прием подач.

Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра.

31. Командные действия. Прием подач.

Расположение игроков при приеме нижних подач, игрок зоны 3 находится сзади. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра.

32. Система игры.

Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий. Учебная игра.

33. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Подвижные игры: «Борьба за мяч». Учебная игра.

34. Позиционное нападение с изменением позиций.

Позиционное нападение с изменением позиций. Две системы: "через центрального игрока" и "без центрального игрока". Подвижные игры: «Борьба за мяч». Учебная игра.

35. Позиционное нападение с изменением позиций.

Нападение «центром»; «двумя центрами»; «непрерывным заслоном»; свободное нападение. Подвижные игры: «Борьба за мяч». Учебная игра.

36. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Специфический разбег и прыжок, зависимость от пасующего, выключение центрального блокирующего от участия в групповом блоке. Подвижные игры: «Ловец мяча». Учебная игра.

37. Занятие-отработка приемов.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

38. Соревнования по мини-волейболу.

ОФП: бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Соревнования по мини-волейболу

39. Соревнования. Промежуточная аттестация.

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	3		
2.	Правила игры и соревнований по волейболу	3		
3.	Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность	3		
4.	Нападающие удары	3		
5.	Нападающие удары	3		
6.	Техника защиты. Действия без мяча	3		
7.	Перемещения и стойки	3		
8.	Перемещения и стойки	3		
9.	Действия с мячом	3		
10.	Блокирование	3		
11.	Тактика нападения	3		
12.	Действия с мячом	3		
13.	Выбор способа отбивания мяча через сетку	3		
14.	Новогодние соревнования по волейболу	3		
15.	Рождественские соревнования по волейболу	3		
16.	Тактика свободного нападения	3		
17.	Тактика свободного нападения	3		
18.	Тактика свободного нападения	3		
19.	Тактика свободного нападения	3		
20.	Повторная подача	3		
21.	Повторная подача	3		
22.	Повторная подача	3		
23.	Тактика защиты. Индивидуальные действия	3		
24.	Тактика защиты. Индивидуальные действия	3		
25.	Действия с мячом	3		
26.	Групповые действия	3		
27.	Групповые действия	3		
28.	Групповые действия	3		
29.	Групповые действия	3		
30.	Командные действия. Прием подач	3		
31.	Командные действия. Прием подач	3		

32.	Система игры	3		
33.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	3		
34.	Позиционное нападение с изменением позиций	3		
35.	Позиционное нападение с изменением позиций	3		
36.	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	3		
37.	Занятие-отработка приемов	3		
38.	Соревнования по мини-волейболу	3		
39.	Соревнования. Промежуточная аттестация.	3		
	ИТОГО	117		

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования» Липецкого муниципального района
Липецкой области
(МБУ ДО «ЦДО»)

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
от 22.06.2020 №4



**Рабочая программа по модулю
«ПРОФИ»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Педагоги дополнительного образования:
Бобровников А.И.
Хавлин А.В.

Липецкий район, 2020

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по модулю, учащиеся должны:

Знать:

1. Переход средней линии;
2. Положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
3. Обязанности судей;

уметь:

4. Выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
5. Выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
6. Выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
7. Выполнять верхнюю прямую подачу;
8. Выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
9. Выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПРОФИ» (продвинутый уровень)

1. Вводное занятие.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

2. Правила игры и соревнований по волейболу.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи (репродуктивный уровень). Специальная физическая подготовка (СПФ): упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх. Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»). Учебная игра.

3. Удары по мячу.

Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи (репродуктивный уровень). СПФ: упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Подвижные игры «Гонка мячей». Учебная игра.

4. Счет и результат игры.

Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. СПФ: упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Подвижные игры «Невод». Учебная игра.

5. Подготовка мест для соревнований.

Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. СПФ: многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Подвижные игры «Метко в цель». Учебная игра.

6. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. СПФ: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. Подвижные игры «Подвижная цель». Учебная игра.

7. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). СПФ: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед с отягощением. Подвижные игры «Эстафета с прыжками». Учебная игра.

8. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. СПФ: круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные игры «Эстафета с бегом». Учебная игра.

9. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передачи мяча над собой, то же через сетку. СПФ: упражнения с резиновыми амортизаторами. Подвижные игры «Мяч среднему». Учебная игра.

10. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Варианты техники приема и передачи мяча. СПФ: упражнения с набивным мячом. Подвижные игры «Охотники и утки». Учебная игра.

11. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. СПФ: броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»). Учебная игра.

12. Игры и игровые задания.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. СПФ: упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Подвижные игры «Гонка мячей». Учебная игра.

13. Развитие координационных способностей.

Ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и

ритму. СПФ: совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подвижные игры «Невод». Учебная игра.

14. Развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование. СПФ: подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой. Подвижные игры «Перестрелка». Учебная игра.

15. Развитие координационных способностей.

Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. СПФ: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте. Подвижные игры «Гонка мячей». Учебная игра.

16. Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин. СПФ: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – в прыжке. Подвижные игры «Метко в цель». Учебная игра.

17. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. СПФ: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – в прыжке через сетку двумя руками из-за головы. Подвижные игры «Подвижная цель». Учебная игра.

18. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. СПФ: броски набивного мяча из-за головы двумя руками, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Подвижные игры «Эстафета с бегом». Учебная игра.

19. Освоение техники верхней подачи.

Преимущества подачи мяча сверху в волейболе. Четыре способа исполнения верхней прямой подачи мяча в волейбол. СПФ: имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг). Подвижные игры «Эстафета с прыжками». Учебная игра.

20. Освоение техники верхней подачи.

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней. СПФ: упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Подвижные игры «Мяч среднему». Учебная игра.

21. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники прямого нападающего удара. СПФ: прыжковые

упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Подвижные игры «Эстафета с прыжками чехардой». Учебная игра.

22. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку. СПФ: прыжковые упражнения, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»). Учебная игра.

23. Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Невод». Учебная игра.

24. Техника защиты. Действия без мяча.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. СПФ: Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой. Подвижные игры «Охотники и утки». Учебная игра.

25. Техника защиты. Действия без мяча.

Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. СПФ: блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Подвижные игры «Перетягивание через черту». Учебная игра.

26. Действия с мячом

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. СПФ: Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м.. Подвижные игры «Перестрелка». Учебная игра.

27. Действия с мячом

Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). СПФ: блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Подвижные игры «Метко в цель». Учебная игра.

28. Нижняя передача на точность.

Нижняя передача на точность. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2). СПФ: нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении. Подвижные игры «Эстафета баскетболистов». Учебная игра.

29. Прием мяча сверху

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину). СПФ: нападающие выполняют

броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении. Подвижные игры «Подвижная цель». Учебная игра.

30. Нападающие удары.

Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. СПФ: Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой. Подвижные игры «Вызывай смену». Учебная игра.

31. Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Эстафета с бегом». Учебная игра.

32. Блокирование.

Блокирование поочередно ударов прямых и с переводом. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Эстафета с прыжками». Учебная игра.

33. Блокирование.

Блокирование нападающего удара с различных передач по высоте. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Эстафета футболистов». Учебная игра.

34. Блокирование.

Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Перетягивание через черту». Учебная игра.

35. Блокирование.

Групповое блокирование в прыжке с площадки. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Охотники и утки». Учебная игра.

36. Блокирование.

Блокирование удара с переводом вправо. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Мяч среднему». Учебная игра.

37. Занятие-отработка технических и тактических приемов.

Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий. Учебная игра.

38. Соревнования по мини-волейболу.

Соревнования по мини-волейболу.

39. Соревнования. Промежуточная аттестация.

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1.	Вводное занятие.	3		
2.	Правила игры и соревнований по волейболу	3		
3.	Удары по мячу	3		
4.	Счет и результат игры	3		
5.	Подготовка мест для соревнований	3		
6.	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	3		
7.	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	3		
8.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	3		
9.	Совершенствование техники приема и передачи мяча	3		
10.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	3		
11.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3		
12.	Игры и игровые задания	3		
13.	Развитие координационных способностей	3		
14.	Развитие координационных способностей	3		
15.	Развитие координационных способностей	3		
16.	Развитие выносливости	3		
17.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	3		
18.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	3		
19.	Освоение техники верхней подачи	3		
20.	Освоение техники верхней подачи	3		
21.	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	3		
22.	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	3		
23.	Совершенствование техники защитных действий	3		

24.	Техника защиты. Действия без мяча	3		
25.	Техника защиты. Действия без мяча	3		
26.	Действия с мячом	3		
27.	Действия с мячом	3		
28.	Нижняя передача на точность	3		
29.	Прием мяча сверху	3		
30.	Нападающие удары	3		
31.	Блокирование	3		
32.	Блокирование	3		
33.	Блокирование	3		
34.	Блокирование	3		
35.	Блокирование	3		
36.	Блокирование	3		
37.	Занятие-отработка технических и тактических приемов	3		
38.	Соревнования по мини-волейболу	3		
39.	Соревнования. Промежуточная аттестация.	3		
	ИТОГО	117		