

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
ГОРОДА ТОБОЛЬСКА (МАУ ДО «ДЮСШ №2»)

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 12.09.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Нормативный срок освоения: 1 год (72 часа)

Авторы-составители:
Посохова Анастасия Владимировна, тренер-преподаватель,
Андроняк Ольга Владимировна, методист
Сидорова Татьяна Михайловна, методист

Тобольск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Цель и задачи программы	9
1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	10
1.1. Учебный план	10
1.2. Содержание программы	13
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	19
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
3.1. Формы аттестации	22
3.2. Оценочные материалы	23
3.3. Методические материалы	25
3.4. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы	26
3.5. Условия реализации программы	29
3.5.1. Материально-техническое обеспечение	29
3.5.2. Кадровое обеспечение	30
3.5.3. Информационное обеспечение	31
3.5.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	32
3.6. Календарный учебный график	33
3.7. Список использованной литературы	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	55

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию командно-игровых видов спорта, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «волейбол».

Нормативной базой для разработки Программы является:

— федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;

— федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2020);

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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 РФ от 28 января 2021 г. № 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» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16»;

— Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

— Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

— приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

— приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

— Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

— методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Минпросвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06;

— методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

— региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.).

Актуальность данной программы заключается в доступности игры в волейбол для детей различного возраста, возможности использования средств волейбола для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга, а также предоставлении возможности самоопределения детей в выборе вида спорта для дальнейших регулярных занятий в спортивной школе. Как правило, в спортивные секции дети приходят по настоянию родителей или заодно с товарищем, поэтому многие либо занимаются «не своим» видом спорта, либо уходят из спортивной школы. Занятия в рамках данной программы помогут детям попробовать себя в виде спорта «волейбол» и определиться с выбором.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей 6-8 лет со спецификой игры в волейбол, способствует развитию ловкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Дети овладевают навыками обращения с мячом, учатся командному взаимодействию. По завершении обучения по программе обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию и достигшие 9-летнего возраста, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по программе базового уровня.

Направленность программы по содержанию - физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая.

Уровень освоения программы – стартовый.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что у детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические и личностные качества. При ознакомлении с видом спорта используется игровой метод. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития и укрепления мышечной системы, дыхательной мускулатуры, развития координации движений и навыков владения телом. В этом возрасте обучение новым видам движений происходит успешно и приносит детям радость и удовольствие, особенно, если занятия проходят в подвижной игровой форме. Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития детей, укрепить здоровье и привить спортивный образ жизни.

Адресат программы: дети 6-8 лет.

Характеристика контингента. К 6-7 годам скелет ребенка становится более крепким, дети могут выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Тело

приобретает заметную устойчивость, ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. Поэтому актуально включение в программу разнообразных форм и средств физического воспитания, обеспечивающих высокий уровень двигательной активности.

Показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе средств, методов и применяемых физических нагрузок. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости и быстроты создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий, закладывает фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Форма обучения – очная с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Формы организации тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

- 1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья занимающихся;
- 2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;
- 3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

- 1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;
- 2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей занимающихся, которые совпадают с целями обучения;

3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;

4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;

5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Приемы и методы обучения:

— словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;

— наглядные: непосредственный и опосредованный показ;

— практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;

— методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные и подвижные игры.

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по волейболу. Группы формируются по гендерной принадлежности: группы мальчиков и группы девочек обучаются отдельно.

Минимальная наполняемость группы – 14 человек, максимальная – 25 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются по отдельному расписанию или индивидуально в свободном режиме.

Объем программы – 72 учебных часа.

Нормативный срок освоения – 1 год.

Режим занятий. Программа рассчитана на 36 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – в очной форме 40 минут, в дистанционной – 30 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: гармоничное развитие физических способностей и духовно-нравственных качеств личности детей, интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения комплексом физкультурно-спортивных знаний и элементами техники и тактики игры в волейбол, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи программы:

1) развивающие:

— содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;

— развивать задатки и склонности к различным видам спорта;

— содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

2) образовательные:

— формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях волейболом;

— формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

— обучить новым видам движений, необходимых для освоения спортивных командных игр;

— обучить элементам техники волейбола;

— формировать гигиенические навыки;

3) воспитательные:

— воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;

— формировать навыки организации самостоятельной работы;

— воспитывать трудолюбие и целеустремленность, чувство коллективизма.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программа включает в себя основные сведения о виде спорта «волейбол», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых волейболисту, базовым элементам техники волейбола.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений, их практическое применение в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, командно-игровых видов спорта; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви волейболиста, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях.

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов волейбола.

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике и тактике волейбола.

1.1. Учебный план

Тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебно-тематическим планом, рассчитанным на 36 недель. Учебный план предусматривает теоретические и практические тренировочные занятия по общефизической подготовке, технико-тактической подготовке, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению технике передач и нижней подачи.

Таблица 1.

Учебный план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	2							
	Количество занятий в неделю	2							
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта									
1.1.	Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	-	Проверочная беседа	0,5	0,5	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.2.	Оборудование и инвентарь	0,5	0,5	-		0,5	0,5	-	

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения			Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий				
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	0,5	0,5	-		0,5	0,5	-	
1.4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола как командно-игрового вида спорта	0,5	0,5	-		0,5	0,5	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Строевые упражнения	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил	0	0	0	Педагогическое наблюдение
2.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	20	2,5	17,5		26	3,25	22,75	
2.3.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой передачи и подачи мяча	8	1	7		10	1,25	8,75	
2.4.	Подвижные игры и эстафеты	6	0,75	5,25		4	0,5	3,5	
Раздел 3. Вид спорта - волейбол									
3.1.	Обучение стойкам и перемещениям волейболиста	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение, учебная игра	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, оценок
3.2.	Обучение технике верхней передачи и приему мяча	10	1,25	8,75		10	1,25	8,75	
3.3.	Обучение технике нижней передачи и приему мяча	10	1,25	8,75		10	1,25	8,75	
3.4.	Обучение технике нижней подачи мяча	4	0,5	3,5		4	0,5	3,5	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Контрольное тестирование	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений онлайн (ZOOM)
4.2.	Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов	1	-	1	Учебная игра	1	-	1	
	Итого:	72	10,5	61,5		72	10,5	61,5	

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

1.2. Содержание программы

Весь программный материал подобран с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1. Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на уличной спортивной площадке.

1.2. Оборудование и инвентарь.

Волейбольная площадка, разметка. Экипировка спортсмена.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Питание и его значение.

1.4. Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола как командно-игрового вида спорта.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. Краткая характеристика развития волейбола и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Основные средства общей и специальной физической подготовки

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1 Строевые упражнения

Очный формат:

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2.2. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

Очный формат:

Ходьба и бег с заданием. Упражнения для развития координации, быстроты, скорости. Упражнения для развития силы с использованием собственного веса. Упражнения для развития мышц рук. Упражнения для развития прыгучести. Акробатические упражнения. Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, теннисным мячом, набивными мячами. Упражнения для растяжки мышц.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Ходьба и бег с заданием на месте. Упражнения для мышц плечевого пояса, мышц рук. Приседания, выпады, перекаты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для растяжки мышц.

2.3. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой передачи и подачи мяча.

Очный формат:

Упражнения для развития прыгучести. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг). Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену, на дальность, во встречных колоннах. Прием и передача волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Выпады с броском набивного мяча прямыми руками. Выпады с приемом подвешенного мяча после перемещения. Бег с остановкой и броском набивного мяча. Бросок набивного мяча в прыжке, ловля мяча в прыжке у стены, бросок мяча в прыжке через сетку. Отбивание кулаком мяча, подвешенного у верхнего края сетки, с места и с разбега, передачей через сетку.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Упражнения для развития прыгучести. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой. Ловля набивного мяча в средней и низкой стойке. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвигания. Выпады с имитацией приема мяча на месте, после перемещения. Бег с остановкой и броском набивного мяча. Бросок и ловля набивного мяча в прыжке, имитация броска через сетку.

2.4. Подвижные игры и эстафеты

Очный формат

Игры для развития координации движений: «Невод», «Мяч среднему», «Вышибалы с мячом», «Море волнуется», «Хитрая лиса», «Достань до солнышка», «Удочка», «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Ручной мяч».

Игры для развития силы, быстроты, скорости, прыгучести, ловкости: «Гонка тачек», «Воробьи и вороны», «Зайцы в огороде», «Пионербол», «Меткий снайпер», «Третий лишний», «Совушка», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Катящаяся мишень».

Эстафеты встречные и круговые.

Игры для развития внимания и быстроты реакции: «Мяч по кругу», «Змейка на асфальте», «След в след», «Вызов номеров», «День и ночь», «Успевай, не зевай», «Гонка мячей», «Два мяча через сетку», «Мяч в воздухе».

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Игры для развития координации движений: «Котята на лапки», «Зарядись энергией», «Кто дальше не уронит», «Кто дальше на одной ноге», «Петрушка».

Игры для развития силы, быстроты, скорости, прыгучести: «Зебра», «Раз – хлопок, два – хлопок», «Катаем колобок», «Бросок через плечо», «Пингвины».

Раздел 3. Вид спорта - волейбол

Теоретические занятия

Краткая характеристика техники верхней и нижней передачи мяча. Краткая характеристика техники нижней подачи мяча. Правила соревнований по волейболу

Основные понятия о видах стоек, о технике верхней и нижней передачи, нижней подачи мяча. Правила поведения на соревнованиях.

Практические занятия

3.1. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста

Очный формат; очный формат с использованием дистанционных технологий:

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

3.2. Обучение технике верхней передачи и приему мяча.

Очный формат:

Стойка для выполнения верхней передачи мяча. Верхняя передача в пол. Верхняя передача в стенку, с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями. Верхняя передача над собой, на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера на месте и после перемещения. Верхняя передача в парах, треугольнике. Верхняя передача через сетку, с изменением расстояния, траектории и направления. Передачи во встречных колоннах, с переходом в другую колонну.

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

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Стойка для выполнения верхней передачи мяча. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнения для обучения расположению кистей рук и пальцев на мяче. Верхняя передача над собой, на месте и после перемещения различными способами.

3.3. Обучение технике нижней передачи и приему мяча.

Очный формат:

Стойка для выполнения нижней передачи. Нижняя передача в стенку. Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены. Нижняя передача над собой. Нижняя передача в парах.

Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Стойка для выполнения нижней передачи. Нижняя передача над собой. Жонглирование мячом на месте и в движении - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу.

3.4. Обучение технике нижней подачи мяча.

Очный формат:

Стойка для выполнения нижней подачи мяча. Правильность подброса мяча и удар. Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку с расстояния 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Стойка для выполнения нижней подачи мяча. Отработка положений подбрасывающей руки с мячом и без него: имитация подбрасывания без удара. Многократное подбрасывание мяча на различную высоту. Имитация подачи мяча, согласование движений туловища и рук.

Раздел 4. Тестирование, соревнования

4.1. Контрольное тестирование

Выполнение контрольных упражнений по ОФП, технико-тактической подготовке и собеседование по теории.

4.2. Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов

Очный формат: Аттестационные соревнования с демонстрацией изученных видов передач и нижней подачи.

Очный формат с использованием дистанционных технологий: Выполнение имитационных упражнений, демонстрирующих технику изученных видов передач и нижней подачи.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;
- умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

- умение работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты программы:

В области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейболом в спортивном зале и на улице;

- соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке волейболиста;

- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области *«Общая физическая подготовка»:*

- освоение комплекса общеразвивающих и специально-подготовительных физических упражнений;

- умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет;

в области *«Вид спорта - волейбол»:*

- овладение элементами техники волейбола: верхняя и нижняя передача и прием мяча, нижняя подача мяча;

- овладение приемами самостраховки при падении.

По окончании реализации программы и успешном прохождении тестирования не менее 20% обучающихся перейдут для дальнейшего обучения на базовый уровень при наличии свободных мест.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств. Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации в волейболе на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Формы аттестации

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития занимающихся используются следующие виды контроля и аттестации:

- текущий контроль;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится тренером на каждом занятии, итоговая аттестация – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн.

Формы итоговой аттестации:

- очное обучение: беседа, контрольные упражнения, соревнования;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн.

Итоговую аттестацию проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

3.2. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 2 и 3, карта педагогического наблюдения в таблице 4.

Таблица 2

Контрольные упражнения (тесты) при очной форме обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,2 с)
Прыгучесть	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см (40)	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см (34)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Сила	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя 5,8 - стоя 11,0	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя 4,0 - стоя 8,0
Техническое мастерство	<p>Выполнение технико-тактических упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Верхняя передача над собой 2. Верхняя передача в стенку 3. Нижняя передача над собой 4. Нижняя передача в стенку 5. Нижняя подача на точность <p>Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения</p>	

Таблица 3

**Контрольные упражнения (тесты)
при очной форме обучения с использованием дистанционных технологий**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Прыгучесть	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Координация	Прыжки на скакалке (1 мин)	
Техническое мастерство	<p>Выполнение технико-тактических упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация верхней передачи 2. Имитация нижней передачи 3. Имитация нижней подачи <p>Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения</p>	

Карта педагогического наблюдения физического развития детей

№	Разделы	Формирование представлений о ЗОЖ				Физическая культура								Итоговый показатель (среднее значение)				
		Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность,	Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и	Знает и соблюдает правила личной гигиены	Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног	Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие	Владеет элементами строевой подготовки (построение, перестроение	Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать	Проявляет организованность, инициативность, самостоятельность,	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.		начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.
	Ф.И. ребенка																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов - никогда.

Показатели: Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень - 7-0 баллов.

**Вопросы для проверки знаний в предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

1. Что означает слово «волейбол»:

а) удар с лёта и мяч; б) удар с головы; в) мяч на площадке.

2. Какая страна считается Родиной волейбола:

а) Россия; б) Италия; в) США

3. Кто считается изобретателем «волейбола»:

а) Данте Амарал; б) Максим Михайлов; в) Уильям Дж. Морган.

4. Команда в волейболе состоит из ... игроков.

а) 8; б) 6; в) 5.

5. В чём заключается смысл игры в волейбол?

а) забросить мяч в корзину; б) забить мяч в ворота

в) забросить мяч на половину противника, чтобы он коснулся земли или заставить его ошибиться.

6. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
- а) нижняя передача мяча двумя руками;
 - б) нижняя передача одной рукой;
 - в) верхняя передача двумя руками.
7. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
- а) на сомкнутые предплечья;
 - б) на раскрытые ладони;
 - в) на сомкнутые кулаки.
8. В каком направлении совершается переход?
- а) по часовой стрелке б) против часовой стрелки
 - в) и первый и второй варианты правильные
9. Какого вида подачи не существует?
- а) сверху б) силовой в) двумя руками снизу
10. Поддачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...
- а) игры в защите;
 - б) игры в нападении;
 - в) осуществления командных действий;
 - г) осуществления групповых действий.

3.3. Методические материалы

Методические разработки:

— Методические рекомендации по выполнению верхней и нижней передачи (приложение 1).

— Упражнения для развития прыгучести (приложение 2).

Методические пособия и дидактический материал:

1. Безбородов А. Практические занятия по волейболу. Учебное пособие для вузов/ А.А. Безбородов. – М.: Лань, 2022.

2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки/ Беляев А.В., Булыкина Л.В. - М.: ФиС, 2007.

3. Виленская, Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учеб. пособие для сред. проф. образования/Т.Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2020.

4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – М.: ФиС, 1997.

5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 1985.

6. Ладохина, Н. От простого – к сложному: Сто упражнений для обучения волейболу/Н. Ладохина, М. Порошина//Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011.–1–15 марта (№ 5). – С. 40–42

7. Михайлова Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. 3 класс. / Е.Л. Михайлова // Мастер-класс. - 2016. - № 9. - С. 7- 17. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28310723_10289437.pdf

8. Никитин, С.Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ/С.Е. Никитин//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.

9. Орлан И.В. Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учеб.-метод. пособие / И.В. Орлан, В.М. Складов, Л.Г. Гаврилова - Волгоград, 2013. - 108 с. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26014081_60984475.PDF

10. Наглядные пособия для изучения техники передач, приема и подачи мяча (приложение 3).

Для организации дистанционного обучения:

— Методическое пособие для родителей обучающихся по организации занятий ДООП по виду спорта «Волейбол» с применением технологий дистанционного обучения (приложение 4).

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom. Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

3.4. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

– формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.

2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.

3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.

4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;

- положительный пример;

- поощрение;

- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

План воспитательной работы включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;

- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики;

- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 5.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности
	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»
	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"
октябрь	Интерактивная игра «Звонок мошенника»
	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»
	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения
ноябрь	Экологическая акция «День синички»
	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»
декабрь	Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"
	Профилактика экстримизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"
	Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"
	Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта»
	Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"
январь	Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"
	Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев
	Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»
	Беседа "Личная гигиена спортсменов"
	Мероприятия, беседы по информационной безопасности.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.
февраль	Информационные беседы на тренировочных занятиях "Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"
	Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"
	Беседа "Двигательный режим школьника"
	День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"
	Беседа "Государственные символы России"
	Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"
	Беседа "Безопасный интернет"
	Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"
март	Беседа "Здоровье-наше богатство"
	Беседа "Мы-жители многонациональной страны"
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню
апрель	Акция «Здоровье – золото!»
	Акция «Безопасный маршрут»

	Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»
май	Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях
	Беседа "Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе"
	Учебная пожарная эвакуация
	Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности
	Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»
	Беседа "Предупредим туляремию"
	Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ: - «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах - «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент Участие в праздничном шествии "Бессмертный полк"

3.5. Условия реализации программы

3.5.1. Материально-техническое обеспечение

Место проведения тренировочных занятий по программе:

- спортивный зал СК «Тобол», пер.Рощинский, 69;
- спортивный зал МАОУ СОШ №16, 15 микр.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 6.

Таблица 6

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Сетка волейбольная	шт.	1
2.	Стойка волейбольная	шт.	2
3.	Мяч волейбольный	шт.	15
4.	Корзина для мячей	шт.	2
5.	Мяч набивной (медицинбол), 1-2 кг	шт.	15
6.	Конус	шт.	10
7.	Мяч теннисный	шт.	15
8.	Насос для накачивания мячей с иглами	шт.	1
9.	Скакалка гимнастическая	шт.	15
10.	Скамейка гимнастическая	шт.	4
11.	Барьер легкоатлетический	шт.	10

3.5.2. Кадровое обеспечение

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по программе (согласно профессиональному стандарту «Тренер-

преподаватель», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н):

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

- прохождение инструктажа по охране труда.

3.5.3. Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. Волейбол: энциклопедия. – М.: Человек, 2017.
2. Гамова, Е.А. Game Over. Волейбол продолжается/ А.Е. Гамова; под. ред. Э.Салыховой. – М.: Эксмо, 2017.

Список литературы для родителей:

1. Залетаев, И.П. Общеразвивающие упражнения/ Залетаев И.П. - М.: ФиС, 2002.
2. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет/ В.В. Кузин, С.А. Полиевский - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
3. Ладохина, Н. От простого – к сложному: Сто упражнений для обучения волейболу/Н. Ладохина, М. Порошина//Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября".-2011.-1–15 марта (№ 5). – С. 40–42
4. Свиридов, В. Волейбол. Энциклопедия/ Свиридов В. – М.: Спорт, 2016. – с.592

Перечень интернет ресурсов для тренера-преподавателя и родителей

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru
3. Сайт проекта «ФизкульУра». Режим доступа: <https://www.fizkult-ura.ru/volleyball>
4. Теория и методика физического воспитания и спорта <https://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/volejbol.html>
5. Научная электронная библиотека: <https://www.elibrary.ru/>
6. Электронно-библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
7. Электронная библиотечная система «Юрайт»: <https://lib.sibadi.org/ebs-yurajt/>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат.

3.5.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Опасные факторы:

-травмы при столкновении, падении на мокром, скользком полу или площадке;

-травмы при нарушении правил игры;

-выполнение упражнений без разминки.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

3.2. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

4.1. При ухудшении самочувствия прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.6. Календарный учебный график

При реализации программы продолжительность учебных занятий составляет 9 месяцев, количество учебных недель – 36, количество учебных занятий – 72, количество занятий в неделю - 2 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный учебный график

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Сентябрь	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях, правила поведения в спортивной школе.	Организационные вопросы, задачи изучения курса, требования к спортивной экипировке, техника безопасности на занятиях волейболом. Игры «Мяч по кругу», «Совушка»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое наблюдение
Очная с использованием дистанционных технологий				Онлайн занятие на платформе ZOOM			
2-3	Сентябрь	Развитие координации. Изучение стоек и перемещений волейболиста.	Построение, повороты на месте. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед. Игра «Невод»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
Очная с использованием дистанционных технологий				Онлайн занятие на платформе ZOOM			
4-5	Сентябрь	Развитие быстроты перемещений. Изучение техники верхней передачи мяча двумя руками	Стойка для верхней передачи, имитация верхней передачи, техника верхней передачи. Игра «Невод», «Вышибалы с мячом» Стойка для верхней передачи, имитация верхней передачи. Упражнения для развития координации	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
Очная с использованием дистанционных технологий				Онлайн занятие на платформе ZOOM			

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
6-7	Сентябрь	Развитие гибкости Изучение техники верхней передачи в средней и низкой стойке	Упражнения с набивными мячами в парах. Верхние передачи вперед-вверх, партнеру, в сторону, передача мяча в зонах 6,3,4. «Эстафета у стены» Игра «Гонка мячей», «Два мяча через сетку»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитация верхней передачи, упражнения для развития гибкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
8-9	Октябрь	Изучение техники нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники верхней передачи	Броски набивного мяча, нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку, нижняя подача в стену и прием мяча, подача из-за лицевой линии через сетку. Упражнения для закрепления техники верхней	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
	Октябрь	Изучение техники нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники верхней передачи	передачи мяча. Игра «Два мяча через сетку»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию		Педагогическое наблюдение
			Имитация верхней передачи, упражнения для обучения нижней прямой подачи, упражнения для развития силы	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
10-11	Октябрь	Изучение техники верхней передачи мяча после перемещений. Закрепление техники нижней прямо подачи	Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Перемещение от лицевой линии к сетке, с имитацией приема сверху двумя руками. Бег к лицевой линии от сетки, с имитацией верхней передачи. Верхние передачи мяча о стену с изменением высоты, расстояния, в движении приставными шагами вдоль стены. Учебная игра без подачи. Эстафета с бегом и кувырками.	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления навыков перемещения и техники верхней передачи.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
12-13	Октябрь	Изучение техники приема мяча с подачи. Закрепление техники верхней передачи и прямой нижней подачи мяча	Передачи в движении, в парах в движении, подача мяча и прием сверху двумя руками. Подача на точность в различные точки в пределах площадки, прием сверху двумя руками и передача	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
12-13	Октябрь	Изучение техники приема мяча с подачи. Закрепление техники верхней передачи и прямой нижней подачи мяча	мяча. Учебная игра.				Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения техники приема мяча сверху двумя руками, закрепления техники верхней передачи и прямой нижней подачи мяча.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
14-15	Октябрь	Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей	Передачи в движении, в парах и в колоннах в движении, подача мяча и прием сверху двумя руками. Подача на точность в различные точки в пределах площадки, прием сверху двумя руками и передача мяча. Учебная игра в три касания	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники приема мяча сверху двумя руками, закрепления техники верхней передачи и прямой нижней подачи мяча.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
16-17	Ноябрь	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей	Бег с изменением направления, ускорения, передачи в парах, прием в средней и низкой стойке, встречная передача с переходом в другую колонну, прием мяча с подачи. Подачи в правую и левую половину площадки. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники приема мяча сверху двумя руками, закрепления техники верхней передачи и прямой нижней подачи мяча.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
18-19	Ноябрь	Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Развитие силы	Передачи в парах после перемещения, эстафета с бегом, подачи в левую и правую половину площадки, подачи в парах, подачи на точность. Игра «Два мяча через сетку» с набивными мячами.	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для	Очная с использова-	Онлайн занятие		

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
			совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения для развития силы	нием дистанционных технологий	на платформе ZOOM		
20-21	Ноябрь	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие ловкости, меткости	Бег с изменением направления, спиной вперед, приставными шагами, передачи на точность через сетку, встречные передачи, эстафета с верхней передачей. Игра «Метко в цель».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения для развития ловкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
22-23	Ноябрь	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху, навыков подачи	Бег из различных И.П., приседания, выпрыгивания, напрыгивания на гимнастическую стенку, скамейку. Передачи на точность, передачи в зонах 5-3, 1-3, 5-2, 1-4, 1-2. Соревнования на большее число подач. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
			для развития прыгучести				
24-25	Декабрь	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху, навыков подачи	Упражнения для рук, плечевого пояса. Передвижение разными способами, из разных И.П., упражнения с набивными, баскетбольными мячами, передачи на точность, встречные передачи, подачи на точность в разные зоны. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
26-27	Декабрь	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней подачи и приема мяча с подачи.	Передачи в парах высокие, горизонтальные, в сторону, с разного расстояния, из глубины площадки, встречная передача через сетку в зонах 3-3, 2-1, 2-5, 2-2, прием мяча с подачи. Подача мяча на точность—в зоны 5—4, 6—3, 1—2. Игры «Мяч	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	Декабрь	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней подачи и приема мяча с подачи.	среднему», «Подвижная цель» Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения для развития внимания, точности		Онлайн занятие на платформе ZOOM		
28-29	Декабрь	Развитие прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками	Бег, ходьба, упражнения с набивными мячами, прыжки вверх на гимнастические маты, прыжки в глубину. Передачи мяча в направлениях зон 5—3—4, 5—2—3, 1—3—2. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. Игры «Мяч среднему», «Подвижная цель», «Борьба за мяч». Учебная игра в волейбол Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения для развития прыгучести	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
30-32	Декабрь	Развитие координационных способностей. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками	Бег челночный, с изменением направления, из разных ИП, с заданиями. Упражнения с набивными мячами, метание теннисных мячей в цель. Передача мяча кистями и пальцами. Эстафеты с прыжками. Игры «Охотники и утки», «Мяч ловцу».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	3	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Упражнения для развития координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
33-34	Январь	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча	Бег с ускорением, с имитацией верхней передачи, с остановками, со сменой направления и способа передвижения. Упражнения с набивным мячом, с прыжками вверх, подскоками в приседе. Прыжки с места и разбега. Передачи о стену в круг, передачи с отвлекающими действиями, прием мяча с подачи сверху. Эстафета у стены. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
			Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
35-36	Январь	Изучение техники нижней передачи мяча. Развитие прыгучести	Имитация нижней передачи с набивными мячами. Техника нижней передачи. Прыжковые упражнения (через барьеры, через скакалку) Игра «Хитрая лиса»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике нижней передачи. Упражнения для развития прыгучести	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
37-38	Январь	Закрепление техники нижней передачи мяча. Развитие ловкости	Имитация нижней передачи. Перемещение в низкой стойке. Техника нижней передачи. Упражнения для развития ловкости. Игра «Удочка»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике нижней передачи. Упражнения для развития ловкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
39-40	Февраль	Изучение техники приема мяча снизу двумя руками	Упражнения с набивным мячом. Техника приема мяча снизу. Прием мяча, брошенного партнером в парах, у сетки. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике приема мяча снизу.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
41-42	Февраль	Развитие скоростно-силовых качеств. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений	Бег с ускорениями, упражнения с набивным мячом, бег с низкого старта, прыжки в длину с места. Игра «Удочка», «Ручной мяч»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Бег на месте, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
43-44	Февраль	Закрепление техники нижней передачи и приема мяча снизу двумя руками.	Упражнения с набивным и теннисным мячом. Игра «Меткий снайпер». Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники нижней передачи и приема мяча снизу двумя руками.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во	Форма контроля
45-46	Февраль	Совершенство вание навыка верхней и нижней передачи мяча	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в тройках, эстафета у стены с поворотами. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники нижней и верхней передачи мяча.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
47-48	Март	Совершенство вание навыков приема и передачи мяча изученными способами	Бег с ускорением, изменением направления. Передачи мяча в тройках, встречные передачи с переходом из колонны в колонну, упражнения с мячом у стены, в парах. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления изученной техники приема и передачи мяча	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
49-50	Март	Совершенство вание техники верхней прямой подачи	Упражнения с набивными мячами, бег, прыжки. Прием мяча снизу и сверху от удара через сетку, жонглирование. Подачи в стену и прием изученными способами, подачи в пределы площадки. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во	Форма контроля
			Имитационные упражнения для закрепления изученной техники верхней прямой подачи, приема и передачи мяча	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
51-52	Март	Изучение техники передачи мяча в прыжке	Прием и передача мяча сверху и снизу, с двумя мячами, в зонах, в средней и низкой стойке. Броски и ловля набивного мяча в прыжке в парах, отбивание в прыжке способом верхней передачи, кулаком. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники приема и передачи мяча изученными способами. Броски и ловля набивного мяча в прыжке, отбивание в прыжке способом верхней передачи, кулаком.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
53-54	Март	Закрепление техники передачи мяча в прыжке. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств	Упражнения с набивным мячом, эстафета прыжками. Прыжки в длину с места, бег с ускорением, выпрыгивания вверх, прыжки в глубину. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
			Прыжки в длину с места, выпрыгивания вверх, прыжки в глубину. Броски и ловля набивного мяча в прыжке, отбивание в прыжке способом верхней передачи, кулаком.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
55	Март	Тестирование по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, собеседование по теории	Очная	Контрольное занятие, спортивный зал по расписанию	1	Проверочная беседа по изученному теоретическому материалу. Контрольные упражнения по ОФП
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Проверочная беседа онлайн. Контрольные упражнения по ОФП

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во	Форма контроля
56-57	Апрель	Изучение техники верхней передачи мяча назад за голову. Развитие скоростно-силовых качеств	Броски набивного и волейбольного мяча в парах над собой, назад-вверх. Передача волейбольным мячом вверх-назад в парах. Эстафета прыжками, «Катящаяся мишень». Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники приема и передачи мяча изученными способами. Подбрасывание волейбольного мяча над собой и передача вверх-назад	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
58-59	Апрель	Закрепление техники верхней передачи мяча назад, за голову.	Упражнения с набивными, теннисными мячами. Упражнения для закрепления техники верхней передачи вверх-назад. Игры «Удочка», «Меткий снайпер». Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники приема и передачи мяча изученными способами.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во	Форма контроля
60-61	Апрель	Изучение техники приема мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	Подготовительные упражнения к приему мяча сверху с падением. Ловля набивного мяча в низкой стойке с падением и перекатом назад, с выпадами. Чередование ловли и броска набивного мяча с приемом и передачей волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники приема и передачи мяча изученными способами.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
62-63	Апрель	Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	Упражнения в ловле набивного мяча в низкой стойке с падением и перекатом назад, с выпадами. Чередование ловли и броска набивного мяча с приемом и передачей волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники приема и передачи мяча изученными способами.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во	Форма контроля
64-65	Май	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, сверху с последующим падением.	Передачи в парах, тройках на месте и после перемещений, в прыжке, высокие передачи, прием мяча сверху и снизу от удара. Прием мяча сверху с падением после предварительного перемещения. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча изученными способами.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
66-67	Май	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых качеств	Упражнения с набивными мячами, бег, прыжки. Прием мяча снизу и сверху от удара через сетку, жонглирование. Подачи в стену и прием изученными способами, подачи в пределы площадки. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления изученной техники верхней прямой подачи, приема и передачи мяча	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

Продолжение таблицы 7

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во	Форма контроля
6 8- 7 1	Май По расписанию	Совершенствование изученной техники волейбола	Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
			Выполнение имитационных упражнений по технике волейбола	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
7 2	Май По расписанию	Контроль изученной техники волейбола	Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Соревнования
			Выполнение контрольных упражнений	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Контрольные упражнения по технике волейбола

3.7. Список использованной литературы

1. Алекно, В. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол/ В. Алекно, Ф. Иорданская, Д. Колец, Т. Саммелвуо, А. Дмитриев. – М.: Перформинг Форвард, 2020.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка/ И.С.Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013.
3. Безбородов А. Практические занятия по волейболу. Учебное пособие для вузов/ А.А. Безбородов. – М.: Лань, 2022.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Академия, 2009.
5. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки/ Беляев А.В., Булыкина Л.В. - М.: ФиС, 2007.
6. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015.
<https://search.rsl.ru/ru/record/01008271217>
7. Буйлова Л.Н. Универсальная опорная таблица для проектирования дополнительной общеобразовательной программы// Информационно-методический журнал «Продод». № 06 (25) 2020. (Электронный ресурс) – Режим доступа: <https://prodod.moscow/archives/18247>
8. Булыкина, Л.В. Волейбол. Учебник/Л.В. Булыкина, В.П. Губа; под ред. Д.Е.Силина. – М.: Советский спорт, 2020.
9. Виленская, Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учеб. пособие для сред. проф. образования/Т.Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456137>
10. Волейбол для всех / Под ред. Л.В. Булыкиной, Е.В. Фомина. – М.: Дивизион, 2012.
11. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/под общей редакцией В.В. Рыцарева/ - М.: Спорт, 2016.- с. 456
12. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с.
13. Журин, А. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол. Учебное пособие для вузов/А.В.Журин. – М.: Лань, 2022.
14. Журин, А. Волейбол. Техника игры. Учебное пособие для СПО//А.В.Журин. – М.: Лань, 2021.
15. Залетаев, И.П. Общеразвивающие упражнения/ Залетаев И.П. - М.: ФиС, 2002.
16. Коротаяева, Е. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие/ Е.Ю.Коротаяева. – М.: Проспект, 2022.
17. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет/ Кузин В.В., Полиевский С.А. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
18. Ладохина, Н. От простого – к сложному: Сто упражнений для обучения волейболу/Н. Ладохина, М. Порошина//Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября".–2011.–1–15 марта (№ 5). – С. 40–42

19. Михайлова, Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. 3 класс./Е.Л. Михайлова//Мастер-класс.-2016.- №9.-С.7-17.-https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28310723_10289437.pdf
20. Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С.Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.
21. Никитин, С.Е. Волейбол как средство коррекции девиантного поведения младших школьников/С.Е. Никитин, Д.Б. Астахов, И.Б. Веснина // Физическая культура и спорт в современном обществе: сб. науч. – метод. ст. и тез. / Департамент образования г.Москвы, Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования г.Москвы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГБОУ ВПО МГПУ), Пед. ин-т физ. культуры ; [отв. ред. : В. С. Беляев, С. И. Филимонова]. – М., 2012. – С. 68–71.
22. Орлан, И.В. Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учеб.-метод. пособие / И.В. Орлан, В.М. Складов. Л.Г. Гаврилова - Волгоград, 2013. - 108 с. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26014081_60984475.PDF
23. 24. Реализация приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. Информационно-методический сборник регионального модельного центра. / Автор-составитель С.В. Хохлова. Выпуск № 1. – Тюмень: Тюменский издательский дом, 2017. – 108 с.
24. Ручко Л.С. Воспитание на современном этапе развития российского общества. – Костромской областной институт развития образования, 2020.
25. Свиридов, В. Волейбол. Энциклопедия/ Свиридов В. – М.: Спорт, 2016. – с.592
26. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для сред. проф. образования/Е.В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblioonline.ru/bcode/448840>
27. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001.
28. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева. – М.: Спорт, 2018.
29. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д. Храмцов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. — 2017. — № 3. — С. 134-138. — ISSN 9999-7444. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/360490/#4>
30. Шипулин, Г.Я. Режиссер волейбольного театра /Г.Я. Шипулин. – М.: Спорт, 2018.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методические рекомендации по выполнению верхней и нижней передачи

Верхняя передача

Требования к технике выполнения верхней передачи:

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой. Ступни на расстоянии ширины плеч.
2. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд.
3. Голова удерживается как можно ближе к вертикали.
4. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
5. Перед передачей руки согнуты в локтях, кратчайшим путём выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса.
6. Во всех фазах передачи ладони развёрнуты во внутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше, чем мяч. Размера. Обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.
7. Руки выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы.
8. В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает. Руки, кисти и пальцы располагаются симметрично, показывают направление вылета мяча.

Подводящие упражнения к технике выполнения верхней передачи.

1. Обхватить мяч (имитация кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
3. Низкий дриблинг мяча в пол двумя руками на месте.
4. Верхняя передача мяча в пол без зрительного контроля на месте.
5. Верхняя передача в пол с перемещением:
 - лицом или спиной по ходу движения,
 - боком приставным или скрестным шагом.
6. Верхняя передача в стену на минимальном расстоянии.
7. Верхняя передача в стену без зрительного контроля
8. Верхняя передача над собой на минимальную высоту.
9. Верхняя передача над собой без зрительного контроля
10. Верхняя передача в пол без зрительного контроля с перемещением различными способами.
11. Верхняя передача со стеной на близком расстоянии:
 - перемещаясь вдоль стены
 - опускаясь в присед и вставая,
 - без зрительного контроля.
12. Верхняя передача над собой на минимальную высоту:
 - сидя и лёжа (чередование)
 - то же без зрительного контроля.
13. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:

- после одного отскока от пола,
 - без отскока,
 - после перемещения.
14. Подбросить мяч и выполнить верхнюю передачу:
 - на среднюю высоту и поймать мяч,
 - на максимальную высоту.
 - на максимальную дальность,
 - После перемещения
 15. Верхняя передача с точного броска преподавателя (партнёра)
 16. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
 - над собой,
 - в стену.
 17. Верхняя передача над собой на месте серий 2-10раз
 18. Верхняя передача со стеной серий 2-10 раз
 19. Верхняя передача с неточного броска преподавателя.
 20. Верхняя передача над собой с перемещением различными способами.
 21. Верхняя передача от игрока к игроку.
 22. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.
 23. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

При выполнении верхней передачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

1. Ступни стоят широко.
2. Ноги выпрямлены в коленях.
3. Перед передачей вперёд ближняя к сетке нога впереди другой.
4. Корпус отклонён.
5. Голова запрокинута назад.
6. Локти разведены излишне широко.
7. Руки разведены излишне широко.
8. Руки опущены.
9. Большие пальцы не отведены.
10. Руки выносятся по широкой амплитуде.

Рабочая фаза

1. При передаче нет опоры.
2. Позднее начало работы ног
3. Недостаточная работа ног
4. корпус отклонён назад
5. Руки встречают мяч высоко над головой
6. Руки встречают мяч низко
7. Руки излишне разведены
8. Кисти брошены назад
9. Большие пальцы впереди
10. Указательные пальцы разведены
11. Пальцы полностью выпрямлены
12. Пальцы излишне согнуты

13. Мяч задержан

14. «Втыкание » в мяч

Завершающая фаза:

1. Руки недостаточно сопровождают мяч
2. Руки отдёргиваются назад
3. Руки разведены
4. Кисти разведены
5. Кисти заброшены назад
6. Кисти излишне закрыты
7. Одна рука выше
8. Пальцы излишне согнуты

Нижняя передача

Требования к технике выполнения нижней передачи:

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.
2. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально.
3. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.
5. Кисти сложены в замок и опущены.
6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма.
7. При приёме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.
8. После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.

Нижние передачи классифицируются:

- По способу передачи: двумя руками, одной рукой;
- По высоте обработки: над собой, вперёд, за спину, боком;
- По положению относительно сетки: лицом к сетке, спиной к сетке, боком к сетке.

Подводящие упражнения к нижней передаче:

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки. Партнёр давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. Бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх – вперёд, от стены поймать мяч.
4. Подбросить мяч, подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока поймать мяч.
5. С точного броска преподавателя вернуть мяч нижней передачей.
6. Бросить мяч в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, от стены поймать мяч.
7. Бросить мяч вверх - вперёд, переместиться, выполнить нижнюю передачу, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.

8. Многократное выполнение нижней передачи:
 - над собой
 - от стены
9. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания преподавателя или партнёра.
Мяч набрасывается:
 - впереди или через игрока
 - слева или справа от игрока.
10. Нижняя передача от игрока к игроку.
11. Нижняя передача над собой с перемещением:
 - вперёд или назад в сторону.

При выполнении нижней передачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Ноги излишне согнуты в коленях.
3. Ступни стоят узко.
4. Ступни стоят излишне широко.
5. Ступни не развёрнуты в направлении передачи.
6. Одна нога значительно впереди другой.
7. Пятки прижаты к полу.
8. Нет наклона.
9. Большой наклон.
10. Руки опущены.
11. Рано складываются руки.
12. разворот туловища без необходимости.
13. При приёме мяча в стороне не поднято наружное плечо.

Рабочая фаза:

1. Плечи подняты.
2. Недостаточно натянуты руки.
3. Не плотно сложены руки.
4. Руки близко к туловищу.
5. Кисти подняты.
6. Кисти излишне опущены.
7. Приём одной рукой.

Завершающая фаза:

1. После приёма руки высоко.
2. После приёма руки отдёргиваются.
3. После приёма нет контакта с опорой (прыжок).

Упражнения для развития прыгучести

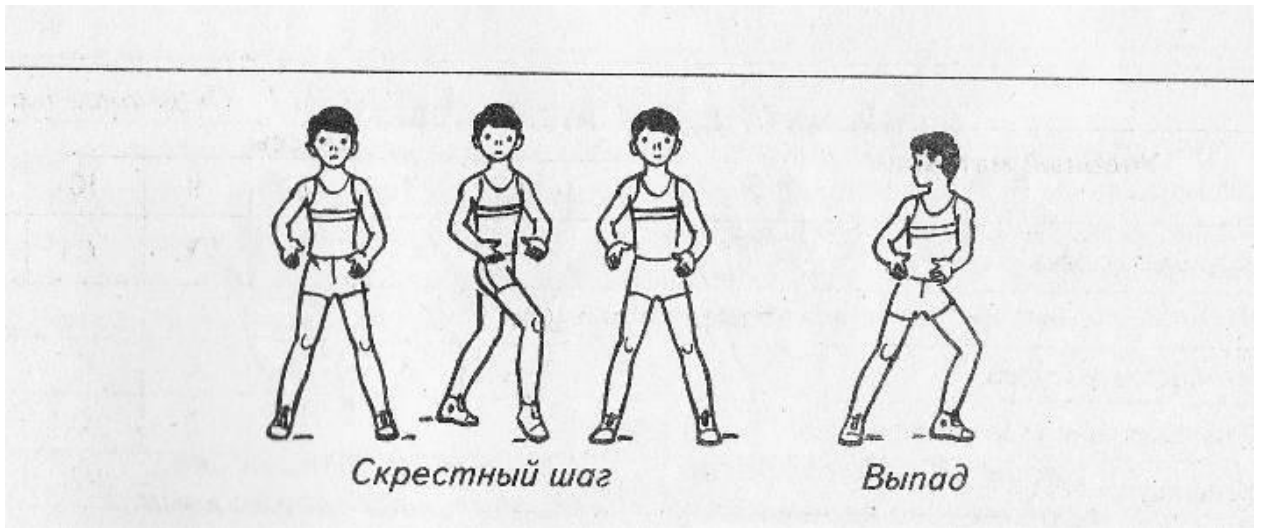
1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстоянии нормального шага. 3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками. 3-4 подхода по 1 минуте.
4. Прыжки с поворотами на 180*, 360* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах.
7. Прыжки через барьеры. 4-6 подходов 10-15 барьеров.
8. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
9. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
10. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
11. Прыжки на одной ноге. Задача - прыгнуть как можно дальше.
12. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
13. Прыжки на двух ногах с доставанием подвешенного предмета – 25-30 сек.
14. Прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 50 см. Кто сделает больше прыжков за определенное время.
15. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
16. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
17. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
18. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
19. Стоя спиной к опоре (гимнастическая стенка и т.д.), одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу:
 - а) приседания на одной ноге в быстром темпе;
 - б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
20. Стоя лицом к опоре (гимнастическая стенка и т.д.), одна нога, выпрямленная в коленном суставе, пяткой касается опоры, другая стоит на полу:
 - а) полуприседания и приседания на одной ноге;
 - б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
21. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
22. Стоя лицом к опоре высотой 60-80 см, одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава.
23. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.

24. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
25. Стоя на пальцах на краю небольшого возвышения, поднятие и опускание пяток на двух или на одной ноге.
26. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.
27. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
28. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.

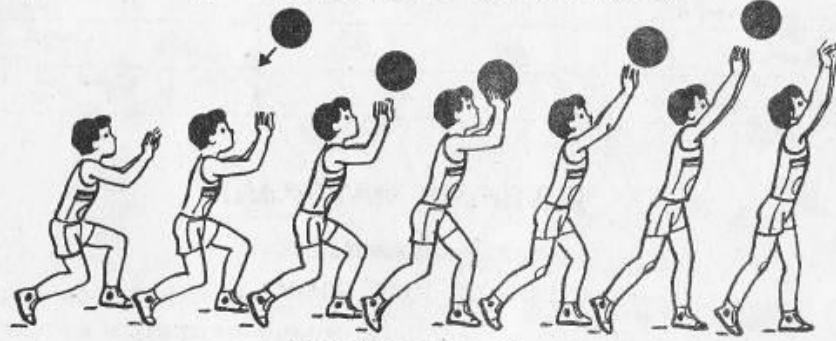
Приложение 3

Наглядные пособия для изучения технических элементов волейбола

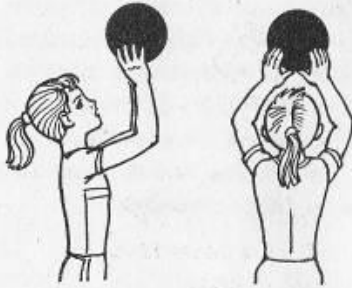




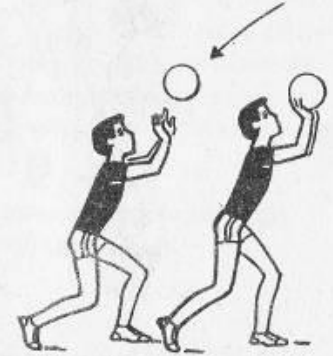
ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ



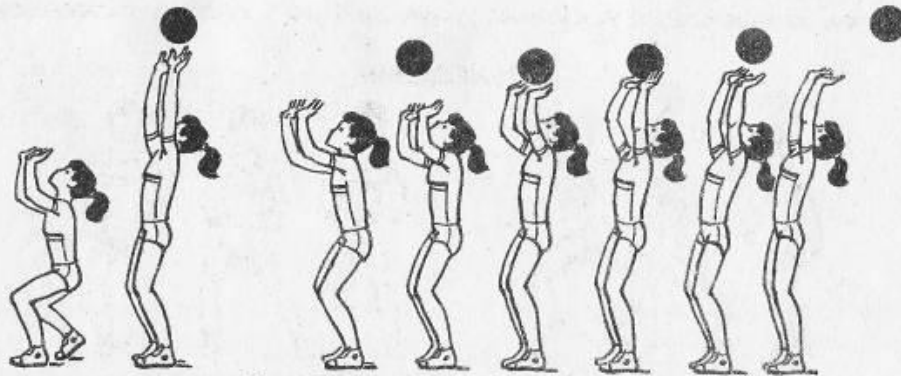
Передача вперед



Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче

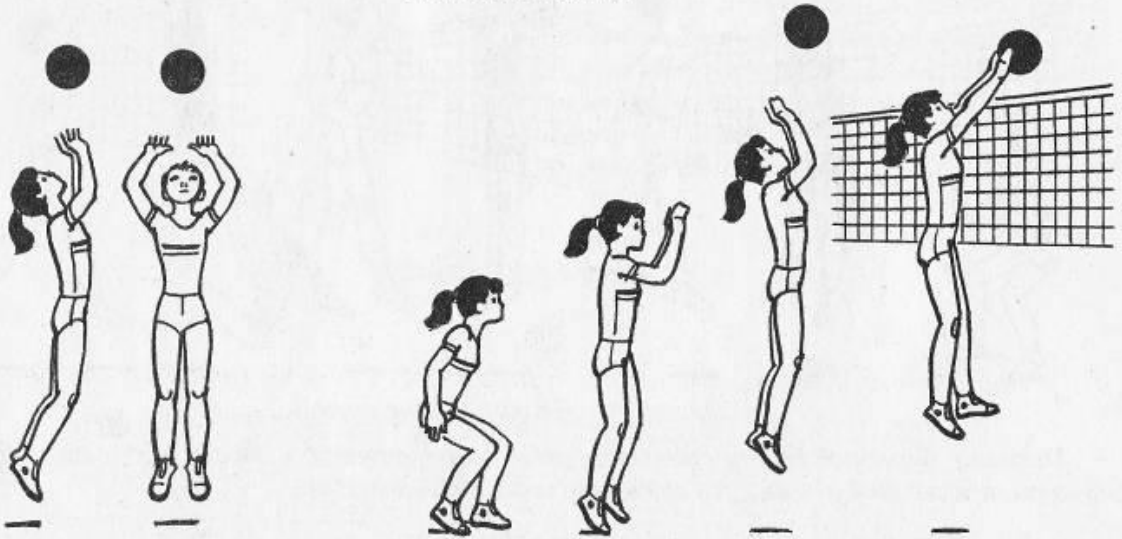


Передача над собой



Передача мяча назад за голову

ПЕРЕДАЧА МЯЧА



*Передача мяча партнеру
в прыжке*

*Передача мяча через сетку
в прыжке*

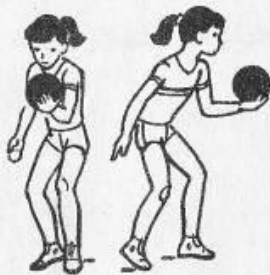
Техника выполнения: прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1—2 шага) толчком двух ног. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук.

Применение: при взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.

ПОДАЧА МЯЧА



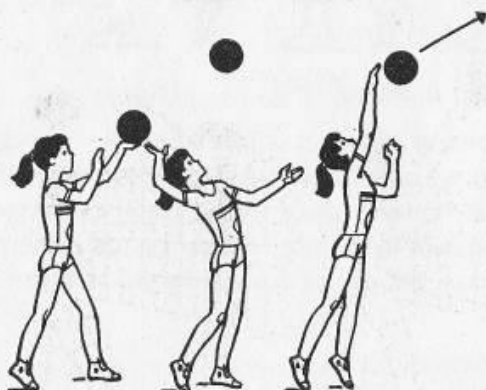
Нижняя прямая подача



*Исходное положение перед подачей:
вид спереди и сбоку*

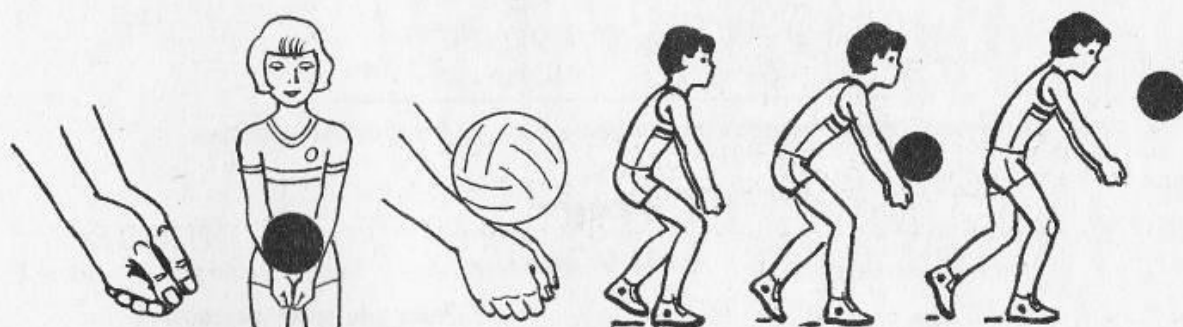
Техника выполнения: и. п. — стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса. Права (бьющая) рука отведена назад в положении замаха. Подбросить мяч на высоту 20—30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеча. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.

ПОДАЧА МЯЧА

**Верхняя прямая подача**

Техника выполнения: и. п. — лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах). Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед-вверх, производится удар по мячу.

ПРИЕМ МЯЧА

*Прием мяча снизу двумя руками*

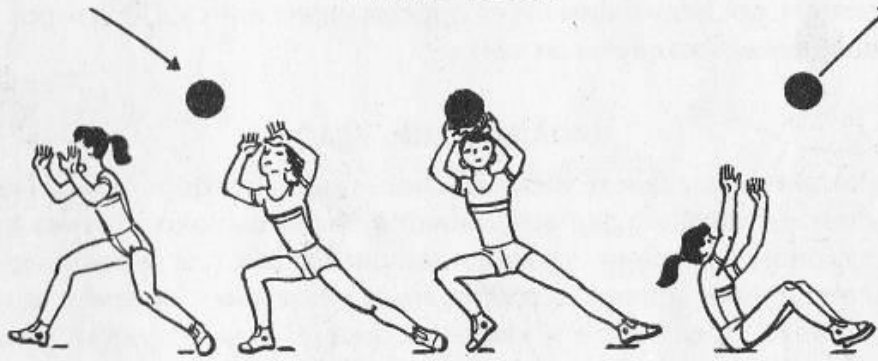
Техника выполнения: туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед-вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

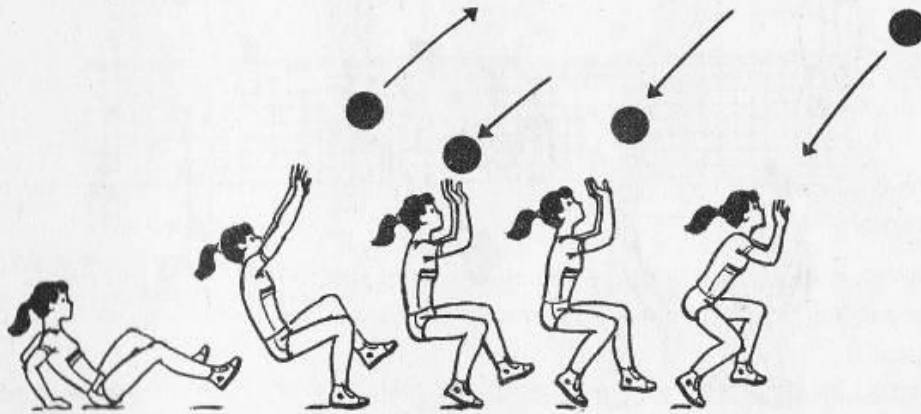
*Передача мяча двумя руками снизу*

Техника выполнения: при передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.

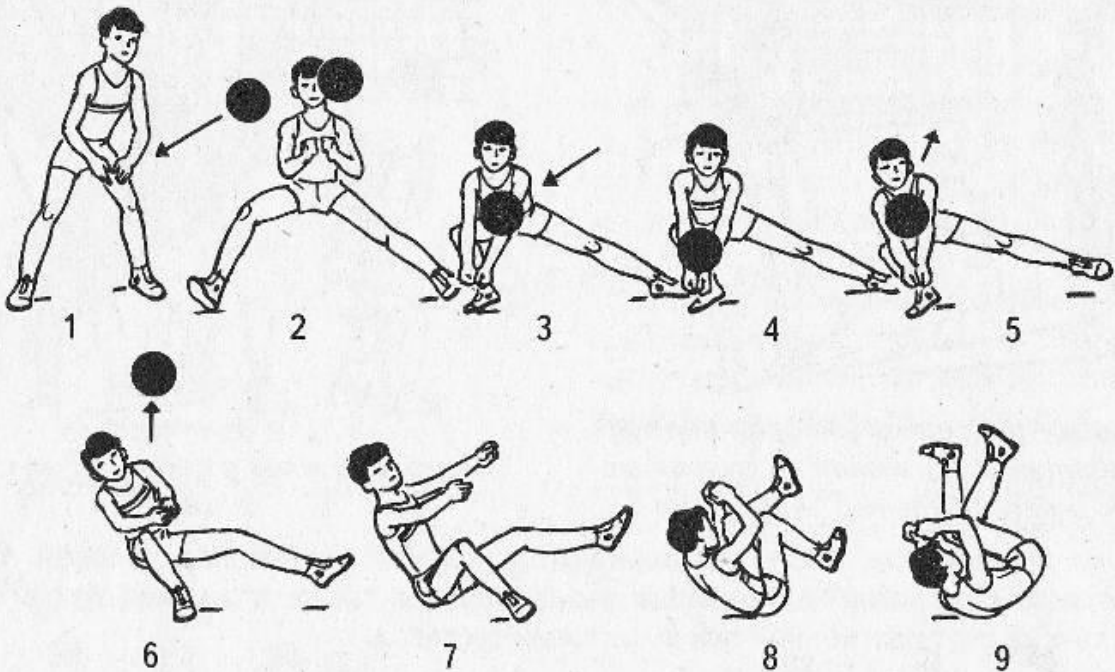
ПРИЕМ МЯЧА



Прием мяча двумя руками сверху с выпадом и падением (перекат на спину)

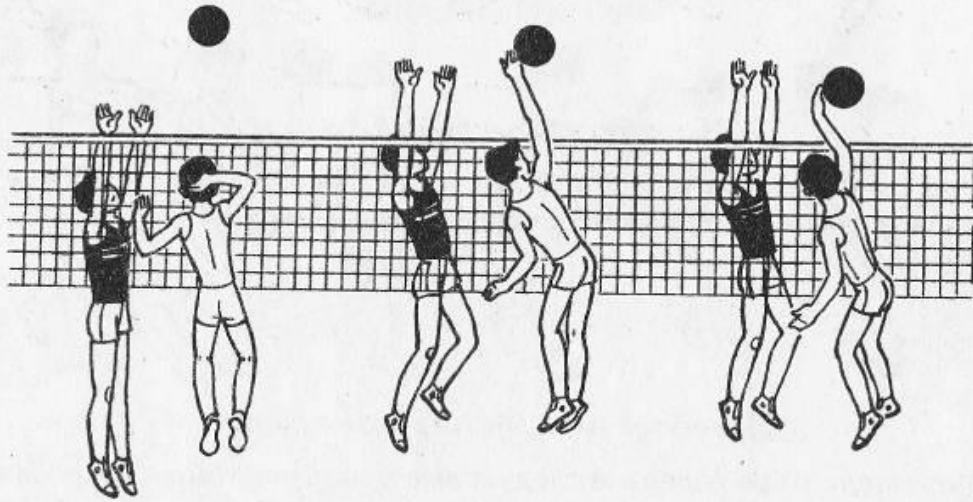


Прием мяча двумя руками сверху с падением и перекатом на спину

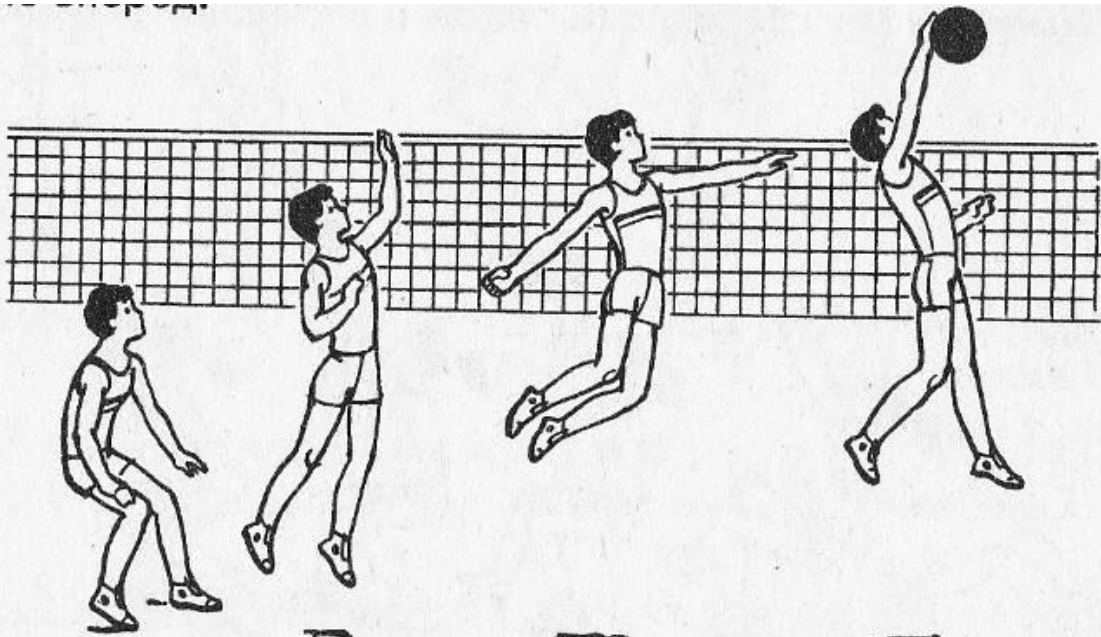


Прием мяча двумя руками снизу с падением и перекатом на спину

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

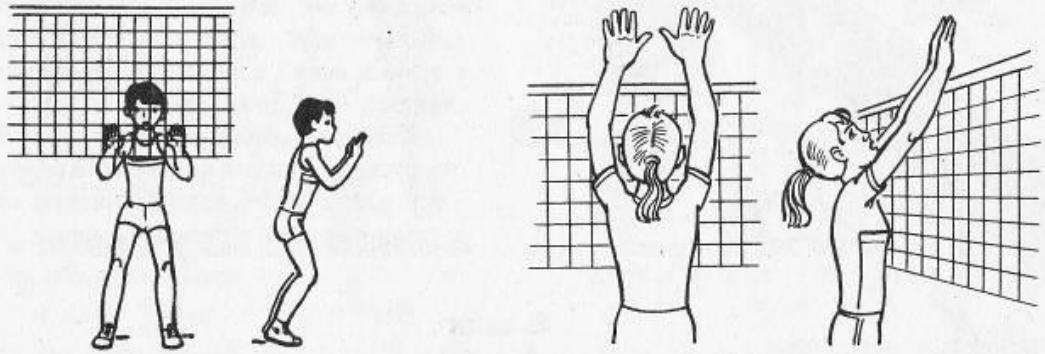


Прямой нападающий удар с переводом вправо



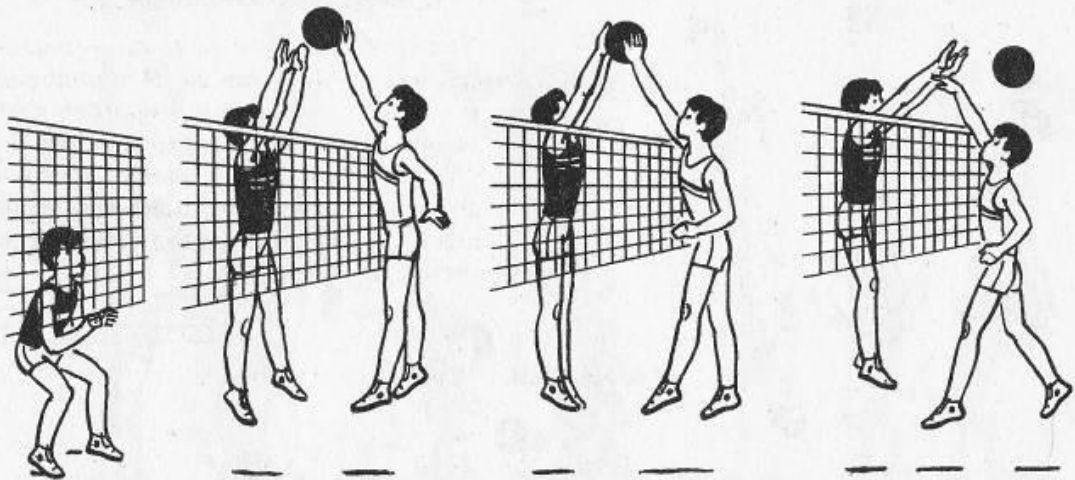
Боковой нападающий удар

БЛОКИРОВАНИЕ МЯЧА



Стойка защитника перед блокированием

Одиночный блок



Одиночное блокирование мяча

Техника блокирования включает в себя: перемещение к месту постановки блока, прыжок, постановку рук на пути движения мяча и приземление.

**Методическое пособие для родителей обучающихся
по организации занятий ДООП по виду спорта «Волейбол»
с применением технологий дистанционного обучения**

Тренер-преподаватель: Посохова Анастасия Владимировна

Объем программы: 72 часа

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

Продолжительность одного занятия: 30 минут

Цель: физическое развитие обучающихся, освоение базовых элементов техники волейбола в период самоизоляции.

Задачи:

- развитие основных физических качеств: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость;
- развитие специальных физических качеств волейболиста: скоростно-силовые, быстрота перемещения и прыгучесть, специальная выносливость, координационные способности;
- обучение базовым элементам техники волейбола: стойки и перемещения, прием и передача мяча, подача;
- воспитывать трудолюбие, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Материал для подготовительной части занятия

Время выполнения комплекса – 5-7 минут. Цель – подготовить мышцы тела к основной физической нагрузке.

Перед выполнением комплекса обязательно:

- ознакомиться с содержанием комплекса;
- проветрить помещение за 30 минут до занятия;
- освободить достаточное количество свободного пространства, убрать с пола мелкие предметы;
- подобрать удобную и комфортную форму и обувь для занятий, приготовить воду;
- подготовить необходимый инвентарь;
- если есть животные, убедиться, что они не будут мешать занятиям.

Комплекс №1

Упражнения	Дозировка	Методические указания
И. п. – основная стойка, руки на поясе.		
1. Подъем на носки, руки вверх вдох, опуститься - выдох	4 раза	Следить за дыханием и осанкой. Темп средний
2. Ходьба на месте: на носках, руки вверх.	8 раз	
3. Ходьба на месте: на пятках, руки на пояс.	8 раз	
4. Перекат с пятки на носок на месте.	30 сек	
5. Бег на месте.	15 сек	

6. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	10 сек	Выполнять на носках, бесшумно. Туловище слегка наклонено вперед по 5 выпадов Не задерживать дыхание
7. Бег на месте с захлестыванием голени назад.	10 сек	
8. Ходьба на месте, восстановление дыхания.	15 сек	
9. Ходьба на месте с работой рук (поочередно правая, левая рука: на пояс, к одноименному плечу, вверх, затем в обратном порядке).	15 сек 4 раза 10 р.	
10. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо.	10 раз	
11. Приседание.	40 сек	
12. Выпады правой (левой) ногой вперед.	8-10 раз	
13. «Ласточка» (на правой/левой ноге).	10 раз 20 сек*4	

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/S1iT-5amxk>

Комплекс №2

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. И.П. основная стойка, руки на поясе. Подъем на носки, руки через стороны вверх - вдох, опуститься - выдох).	4 раза	Темп средний. Следить за осанкой и правильным дыханием. Широкая стойка ноги врозь. Наклон к правой ноге, в центр, к левой ноге Восстановление дыхания. 1-3 наклон, 4 – и.п. Не задерживать дыхание.
2. Перекат с пятки на носок на месте: - стопы параллельно - пятки вместе, носки врозь - пятки врозь, носки вместе.	4 раза 4раза 4раза	
3. Бег на месте.	15 сек	
4. Бег на месте с выносом прямых ног вперед (ножницы).	15 сек	
5. Ходьба на месте.	15 сек	
6. Круговые движения в плечевом суставе.	16 раз	
7. Круговые движения в лучезапястном суставе, кисти в «замке».	20 сек 16 раз	
8. Круговые движения туловища.	4 раз	
9. Наклон туловища к правой ноге, вперед, к левой ноге.	16 раз	
10. Ноги вместе, прыжок, ноги врозь, хлопок над головой и вернуться в и. п.	15 сек	
11. Ходьба на месте.	20 сек	
12. Сидя на полу, ноги вместе, пружинящие наклоны вперед.	5 раз	
13. И.п. сидя на полу ноги врозь, наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге.	4 раз	
14. Вытягивание позвоночника, лежа на полу.	30 сек	

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/fbjkf76Rh60>

Материал для основной части занятия по разделу «Общая физическая подготовка»
 Время выполнения комплекса – 20 минут. Цель – развитие основных физических качеств

Комплекс №3 – Упражнения для развития силы

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Отжимания от пола с колен.	20 сек	Следить за дыханием. При отжиманиях ноги не сгибать, таз не отпускать, спина прямая. Вдох выполняется при сгибании рук, а выдох — при выпрямлении. Средний темп.
2. «Отжимания от стены» Из упора, стоя у стены, одновременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, вместе или расставлены).	20 сек 40 сек 20раз*2+отдых	
3. Отжимания от пола – сгибать и разгибать руки.	20 раз*2	
4. Отжимания от стены на пальцах. Из упора, стоя у стены, одновременное сгибание лучезапястных суставов.	10 раз* 2	
5. Поднимание ног из положения, лежа на спине. Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить.	20 раз*2	
6. Выпад. И. П. - выпад правая нога вперед, левая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком.	6-8 раз	
7. Бег на месте в упоре лежа (подтягивание колен).	20 раза*2	
8. И. п. широкая стойка, руки на поясе, принять упор лежа, 2 раза отжаться и вернуться в и. п.	10 раз	

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/0-wnBuESG14c>

Комплекс №4 – Упражнения для развития быстроты

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Быстрое переступание ногами в низкой стойке	40 сек *2-4	Темп средний. Следить за осанкой. Скорость выполнения средняя и выше средней. Дыхание без задержек. При беге работать руками, стараться не
2. Перемещение в низкой стойке до ближайшей стенки и обратно. Упражнения на координационной лестнице И. п. – стоя лицом к лестнице.	4-8	
3. Бег по лестнице, забегая обеими ногами поочередно в каждую клетку.	4-8 раз	
4. Бег по лестнице, ноги поочередно вместе, врозь при прохождении каждой клетки.	4-8 раз	
5. Прыжки по лестнице, ноги поочередно вместе, врозь для каждой клетки (внутри-наружу).	4-8 раз	
6. Чередование: прыжок на двух ногах, на одной ноге в каждую клетку, продвигаясь по лестнице.	4-8 раз	

7. Прыжки по всей длине лестницы на правой ноге/левой ноге.	4-6 повторений	наступать на рейки.
---	----------------	---------------------

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/rBaXftGHW4M>

Комплекс №5 - Упражнения для развития гибкости

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. И. п – основная стойка, правую ногу отвести назад и прогнуться в спине, то же с левой ноги.	8 раз	Следить за осанкой.
2. Наклоны (пружинистые) туловища вправо, влево.	4-8 раз	1-3 - наклон, 4 и. п.
3. Стоя на одной ноге, колено др. ноги обхватить обеими руками и подтянуть к груди, удержать.	20 сек*4	
4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед на 90 ⁰ руки в стороны: наклоны с касанием правой рукой носка левой ноги, левой рукой – носка правой ноги («мельница»).	20 раз 4-8	Спина прямая, плечи не поднимать.
5. Пружинистые выпады вперед.	16-20 раз 15-20 сек	Следить за осанкой.
6. Перекаты в низкой стойке с ноги на ногу.	15-20 сек	Дыхание не задерживать.
7. И. п – сидя на полу, левая нога согнута, глубокий наклон к правой ноге.	15-20 сек	
8. Сидя на полу, ноги вместе, глубокий наклон вперед.	15-20 сек	
9. И. п. – сидя на полу, правая нога согнута, глубокий наклон к левой ноге.	10-20 сек	
10. Сидя на полу, ноги врозь, наклон вперед.	10-20 сек	
11. Из положения, лежа на спине, подтянуть колено к груди, удерживая обеими руками.		
12. Из положения, лежа на спине, подтянуть колено к груди, обхватить противоположной рукой и наклонить к полу.	15-20 сек	
13. Лежа на спине, вытягивание позвоночника.		

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/fVDfSKgvr6M>

Комплекс №6 - Упражнения для развития выносливости

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Бег на месте.	20 сек	Темп средний.
2. Бег на месте	20 сек	Темп быстрый.
3. И. п. – стоя на коленях, руки согнуты перед грудью, локти направлены вниз. Встать: правая, левая, опуститься на колени – правая, левая нога и т.д. Продолжайте движение.	35 сек 30-60 сек	Следить за осанкой и дыханием.
4. И.п. – упор лежа. 1-4 – бег вправо, 5-8 – и. п. То же влево.	15-30 сек	

5. И.п. – основная стойка, руки в замке перед грудью. 1-2 – выпад назад правой ногой, 3-4 – мах правой ногой вперед, руки вниз. Повторить для левой ноги.	30 сек*2	
6. И.п – ноги вместе, подпрыгните, поставьте ноги на ширину плеч и поднимите руки над головой.	15-30 сек*2	
7. И.п. – стоя, правая нога назад на носок, руки вверх. 1 - подъем колена, руки вниз, 2 – и.п.	30 сек	
8. И.п. – стойка ноги врозь. 1-8 быстрое переступание ногами с продвижением вперед, поворот, то же в обратном направлении.	35 сек	
9. И. п. – стоя на коленях, руки согнуты перед грудью, локти направлены вниз. Встать: правая, левая, опуститься на колени – правая, левая нога и т.д. Продолжайте движение.	35 сек	
10. И.п. – упор лежа. 1-4 – бег вправо, 5-8 – и. п. То же влево.	30 сек*2	
11. И.п. – стойка ноги врозь, 1-2 - выпад назад, руки вверх, 3-4 – и.п.	30 сек	Угол 90°, колени не выходит за носок. Следить за дыханием, выполнять поочередно с правой/левой ноги.
12. Бег на месте.	30 сек	
13. И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам. Подъем колена с поворотом корпуса, локоть направлен к противоположному колену.		

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI>

Комплекс №7 - Упражнения для развития ловкости

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Стоя лицом к стене, правой рукой бросок теннисного мяча снизу в стену, поймать левой и т.д.		Темп средний.
2. Стоя правым боком к стене, бросок теннисного мяча левой рукой через голову в стену, поймать двумя руками, поворот левым боком, бросок левой рукой и т.д.	12-20 раз	
3. Стоя правым боком к стене, подъем правой ноги, бросок теннисного мяча под коленом в стену, поймать двумя руками, поворот левым боком и т.д.	10-20 раз	
4. Отбивание теннисного мяча от стены правой/левой рукой на месте.	10-20 раз	
5. Отбивание теннисного мяча от стены правой/левой рукой с медленным приседанием.	8-10*8	

6. Бросок мяча в стену правой рукой с перемещением в стойке волейболиста вправо, поймать мяч, то же в др. сторону (левая рука).	4-6*4 4-8 раз	
7. Скрестный шаг с продвижением: и. п. - стойка ноги врозь, скрестный шаг левой перед правой, передача мяча перед собой, 2 – шаг правой в сторону, 3 – шаг левой назад за правую, передача мяча за спиной и т. д. То же в др. сторону.	4-6 раз	

Видеопроказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/Oi1hMFmATi0>

Материал для основной части занятия по разделу «Вид спорта - волейбол»

Время выполнения комплекса – 20 минут. Цель – развитие специальных физических качеств, обучение базовым элементам техники волейбола

Комплекс №8 – Упражнения для развития прыгучести и быстроты перемещений

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Прыжок из полного приседа с хлопком над головой 2. Марш на месте, восстановление дыхания 3. Быстрое переступание ногами в низкой стойке. 4. Прыжки (на правой/левой ноге; на двух ногах, вправо, влево). 5. Перемещение в низкой стойке до ближайшей стенки и обратно. 6. Прыжок в полном приседе.	20*2 20 сек 40 сек *2 по 8 раз*4 2-4 серии по 20 сек 8-10 раз*4	Средний темп. Следить за осанкой и дыханием. Восстановление дыхания между повторениями.

Видеопроказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/wfrvSDd5jkk>


Комплекс № 9 – Упражнения для развития координационных способностей

Упражнения	Методические указания
1. Круговые движения в локтевом суставе: вперед, назад, одновременно, поочередно. 2. Круговые движения в плечевом суставе: правая, левая рука, вперед, назад, поочередно. 3. Балансирование в стойке на одной ноге, вторая нога согнута в колене, на весу, руки вперед. 4. И. п. - балансирование в стойке на одной ноге, вторая нога согнута в колене, на весу, руки в стороны. Приседание на одной ноге со скрещиванием рук перед грудью. 5. Стойка на правой ноге, левая нога согнута в колене, на весу, выполняем удары мяча в пол правой рукой. Повторить с левой.	Средний темп. Спина прямая, следить за дыханием. 10-20 сек 4-8 раз 8-10 раз

6. И.п. стойка ноги врозь. Бросить мячик вверх, хлопок в ладоши, сесть и поймать.	15-20 раз
7. Перенос веса тела с ноги на ногу с подъёмом колена и одновременным броском мячика правой рукой, поймать левой.	15-20 раз
8. Стоя на правой ноге, руки в стороны, мяч в левой руке, выполняем подъем колена левой ноги и передачу под ним мяча, затем выпрямление левой ноги назад с одновременной передачей мяча над головой. То же с другой ноги.	4-8 раз

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/cBSVVMsY8LM>

Комплекс №10 – Упражнения для обучения стойкам и перемещениям

Упражнения	Методические указания
<p>Стойка волейболиста</p>  <p>1. Принять положение стойки с выставленной вперед левой ногой. Выполнить в стойке прыжок вперед, назад, влево, вправо. Руки перед грудью, согнуты в локтях и готовы выполнить действия с мячом.</p> <p>2. Прыжок вверх, принять и зафиксировать стойку волейболиста после приземления.</p> <p>3. В стойке выполнять перемещения приставным шагом вправо, влево на дистанцию 1-3 метра, остановка на счет «3», фиксировать положение.</p> <p>4. В стойке выполнять перемещения приставным шагом вперед, назад на дистанцию 1-3 метра, остановка на счет «3», фиксировать положение.</p> <p>5. Повторить упражнение 4 и 5, закрепив на ногах резинку.</p> <p>6. В стойке волейболиста выполнить перемещения: приставными шагами вправо, влево; двойной шаг вправо, влево, вперед и назад.</p> <p>7. И. п. стойка волейболиста, удерживая мяч в согнутых руках перед собой, выполнить: 1 - присед, 2 - глубокий присед, 3 - и.п.</p>	<p>Базовыми элементами стоек и перемещений являются устойчивое положение на полусогнутых ногах и сохранение равновесия в стойке. Это создает возможность перемещаться шагом, бегом, делать скачок или выпад в любом направлении.</p>

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/gCo4LRItf4>

Комплекс № 11 – Упражнения для обучения технике верхней передачи Передача двумя руками сверху

Упражнения	Методические указания
1. Принять стойку для верхней передачи, выполнить имитацию.	Базовыми элементами верхней передачи являются

<ol style="list-style-type: none"> 2. Выполнить верхнюю передачу над собой. 3. Вместо партнера, работа со стеной: бросить мяч в стенку и отбить. 4. Вместо партнера, работа со стеной: бросить мяч в стенку и отбить с шагом в сторону. 5. И.п. лежа на спине, мяч вверху, ноги приподняты и согнуты в коленном суставе. Выполнять поднимание туловища, оставить мяч в голених и вернуться в и.п. без мяча. При следующем поднимании туловища, захватить мяч и вернуться в и. п. 6. Из положения лежа на животе, руки на мяче сверху, перейти в положении в упор лежа на бедрах и вернуться в и.п. 7. В стойке волейболиста ударить мячом в пол и, правильно расположив пальцы рук, поймать мяч. 8. Передача мяча над собой в движении до стены. 9. 2 передачи над собой, одна в стенку. 10. Передача мяча на точность. 	<p>положение рук перед лицом, когда кисти образуют форму мяча на уровне глаз или лба, а также последовательность движений при выполнении передачи. Движение начинается разгибанием ног и заканчивается сопровождением мяча кистями рук. Необходимым условием выполнения верхней передачи является выход игрока к мячу за счет своевременного перемещения так, чтобы мяч находился над игроком.</p>
--	--

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/D661ojUDRb4>

Комплекс №12 – Упражнения для обучения технике нижней передачи
Прием и передача мяча снизу двумя руками

Упражнения	Методические указания
<ol style="list-style-type: none"> 1. Принять стойку: руки перед собой в готовности для нижней передачи, плечи приподняты, локти прямые, руки прижаты к корпусу, разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу. 2. Нижняя передача над собой: аккуратно бросить мяч вверх и сыграть над собой. 3. Нижняя передача над собой с продвижением вперед. 4. Одна передача сверху, одна снизу, также над собой. 5. У стены выполнить нижнюю передачу. 6. У стены выполнение нижней передачи с шагом в сторону. 	<p>Базовыми элементами нижней передачи являются исходное положение рук и разгибание ног, которые обеспечивают передачу. Руки перед собой, одну кисть вложить в другую, предплечья развернуты для передачи.</p>

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/9YzQIU> Mp2kM

Комплекс № 13 – Упражнения для обучения технике подачи
Прямая подача мяча способом снизу

Упражнения	Дозировка	Методические указания

1. Ходьба на месте с движением руками: 1 - правая рука вперед, левая в сторону, 2 – левая рука вперед, правая в сторону и т.д.	30 сек	На начальном этапе обучения волейболу изучаются нижние подачи (боковая, прямая). Затем обучают верхним подачам. Базовым элементом подачи является согласование подбрасывания мяча одной рукой и удара другой так, чтобы рука встретилась с мячом в удобном для удара положении. Нижняя подача выполняется сбоку или прямая. Для этого стойка игрока меняется: игрок становится боком или лицом к площадке, замах выполняется сбоку или снизу. Удар выполняется снизу, с поступательным движением вперед.
2. Круговые движения в плечевом суставе, одновременно правая рука вперед, левая – назад.	30 сек	
3. Подбрасывания мяча.	15 раз	
4. Имитация движения ударной руки при выполнении подачи.	10 раз	
5. Подача подвешенного мяча.	15 раз	
6. Подача в стену с руки, без подбрасывания мяча.	20 раз	
7. В ходьбе на месте на счет «4» принять правильное положение для подачи мяча.	15 раз	
8. И. п. – стойка ноги врозь. Подбросить мяч, имитация ударного движения мимо мяча.	20 раз	

Видеопроказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/AJmSSD3Gug0>

Материал для заключительной части занятия

Время выполнения комплекса – 3-5 минут. Цель – восстановление дыхания и пульса, расслабление мышц после интенсивной физической нагрузки.

Комплекс №14

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Лежа на спине, подтянуть колени к груди, выпрямить ноги вверх, опустить прямые.	20 раз	Подъем – вдох, опускаем – выдох.
2. Подъем прямых ног из положения, лежа на спине	20 раз	
3. Подъем корпуса из положения, лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, ладони направлены вверх.	15-20 раз	
4. Планка на локтях.	30 сек*2	Движения плавные,
5. Растяжка паховой области. Соедините подошвы стоп и возьмитесь руками за пальцы ног. Плавно подтягивайте	20-40 сек	

<p>туловище вперед, наклоняясь от бедер, пока не почувствуете довольно сильного растяжения в области паха. Одновременно вы можете чувствовать напряжение в пояснице.</p> <p>6. Перекаты вправо, влево в позе «бабочки».</p> <p>7. Сидя на полу ноги врозь, наклон вперед.</p>	<p>6-8 раз 20-40 сек</p>	<p>следить за дыханием</p>
---	------------------------------	----------------------------

Видеопоза комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/SuekPGJ8XfM>

Календарный план-график занятий

День недели	Тема	Содержание	Место проведения	Форма контроля
СЕНТЯБРЬ				
вторник	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях волейболом.	Самостоятельный просмотр видеоролика о волейболе https://youtu.be/ObZZE8mG3EA Выполнение комплекса №1	Самостоят. работа	Видео-отчет viber
суббота	Развитие координации. Изучение стоек и перемещений волейболиста.	1.Выполнение комплекса №2 2.Выполнение упражнений из комплекса № 9 и №10 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
вторник	Развитие координации. Изучение стоек и перемещений волейболиста.	1.Выполнение комплекса №1 2.Выполнение упражнений из комплекса № 9 и №10 3. Выполнение комплекса №14		Онлайн-тренировка
суббота	Развитие быстроты перемещений. Изучение техники верхней передачи мяча двумя руками.	1.Выполнение комплекса №2 2.Выполнение упражнений из комплекса № 8 и №11 3. Выполнение комплекса №14		Онлайн-тренировка
вторник	Развитие быстроты перемещений. Изучение техники верхней передачи мяча двумя руками.	1.Выполнение комплекса №1 2.Выполнение упражнений из комплекса №4 и №11 3. Выполнение комплекса №14		Онлайн-тренировка

суббота	Развитие гибкости. Изучение техники верхней передачи в средней и низкой стойке.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №5 и №11 3. Выполнение комплекса №14		Онлайн-тренировка
вторник	Развитие координационных способностей. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №9 и №11 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
суббота	Изучение техники нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники верхней передачи.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №11 3. Выполнение комплекса №14	Самостоят. работа	Видео-отчет viber
вторник	Изучение техники нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники верхней передачи.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №11 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
ОКТАБРЬ				
суббота	Изучение техники верхней передачи мяча после перемещений. Закрепление техники нижней прямой подачи.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса № 11 и №12 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
вторник	Изучение техники верхней передачи мяча после перемещений. Закрепление техники нижней прямой подачи.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №12 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
суббота	Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие гибкости.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и 5 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
вторник	Изучение техники приема мяча с подачи. Закрепление техники верхней передачи и прямой нижней подачи мяча.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №11 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка

суббота	Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №9 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
вторник	Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие силы.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №3 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
суббота	Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №9 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
вторник	Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие силы.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №3 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
НОЯБРЬ				
вторник	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №9 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
суббота	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №9 3. Выполнение комплекса №14		Онлайн-тренировка
вторник	Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Развитие силы.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №3 3. Выполнение комплекса №14		Онлайн-тренировка
суббота	Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Развитие силы.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №3 3. Выполнение комплекса №14		Онлайн-тренировка

вторник	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие ловкости, меткости.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 №7 3. Выполнение комплекса №14		Онлайн-тренировка
суббота	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие ловкости, меткости.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и№7 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
вторник	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху, навыков подачи.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №8 и№11 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
суббота	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху, навыков подачи.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №8 и №11 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
вторник	Развитие гибкости. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху, навыков подачи.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11и№5 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
ДЕКАБРЬ				
суббота	Развитие гибкости. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху, навыков подачи.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса № и №11, №5 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
вторник	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней подачи и приема мяча с подачи.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №13 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
суббота	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней подачи и приема мяча с подачи.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №12 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber

вторник	Развитие прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса № 8 и №11 3. Выполнение комплекса №14		Видео-отчет viber
суббота	Развитие прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса № 8 и №11 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
вторник	Развитие координационных способностей. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №9 и №11 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
ЯНВАРЬ				
вторник	Развитие ловкости. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса № 7 и №13 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная	Видео-отчет viber
суббота	Развитие ловкости. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №7 и №13 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
вторник	Изучение техники нижней передачи мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и № 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
суббота	Изучение техники нижней передачи мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №8 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная	Видео-отчет viber
вторник	Закрепление техники нижней передачи мяча. Развитие ловкости.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №7 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
суббота	Закрепление техники нижней передачи мяча. Развитие ловкости.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №7 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная	Видео-отчет viber
ФЕВРАЛЬ				

вторник	Изучение техники приема мяча снизу двумя руками.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
суббота	Изучение техники приема мяча снизу двумя руками.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная	Видео-отчет viber
вторник	Развитие выносливости.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №6 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
суббота	Развитие выносливости.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №6 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
вторник	Закрепление техники нижней передачи и приема мяча снизу двумя руками.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 3. Выполнение комплекса №14		Видео-отчет viber
суббота	Закрепление техники нижней передачи и приема мяча снизу двумя руками.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
вторник	Совершенствование навыка верхней и нижней передачи мяча.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №12 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная	Видео-отчет viber
суббота	Совершенствование навыка верхней и нижней передачи мяча.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №12 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM.	Онлайн-тренировка
МАРТ				
вторник	Совершенствование навыков приема и передачи мяча изученными способами.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №12 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
суббота	Совершенствование навыков приема и передачи мяча изученными способами.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №12 3. Выполнение комплекса №14		Видео-отчет viber

вторник	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №13 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
суббота	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №13 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная	Видео-отчет viber
вторник	Изучение техники передачи мяча сверху и снизу.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №11 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
суббота	Изучение техники передачи мяча сверху и снизу.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №11 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
вторник	Закрепление техники передачи мяча в прыжке. Развитие прыгучести.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса № 11 и №8 3. Выполнение комплекса №14		Видео-отчет viber
суббота	Закрепление техники передачи мяча в прыжке. Развитие прыгучести.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №8 3. Выполнение комплекса №14		Видео-отчет viber
вторник	Тестирование по ОФП.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса № 3 (3) и № 3 (5). 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
АПРЕЛЬ				
суббота	Изучение техники верхней передачи мяча назад за голову. Развитие ловкости.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №7 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
вторник	Изучение техники верхней передачи мяча назад за голову. Развитие ловкости.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №7 3. Выполнение комплекса №14		Видео-отчет viber
суббота	Закрепление техники верхней передачи мяча назад, за голову.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №7 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
вторник	Закрепление техники верхней передачи мяча назад, за голову.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №7 3. Выполнение комплекса №14	Самост. работа	Видео-отчет viber

суббота	Изучение техники приема мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №5 3. Выполнение комплекса №14		Видео-отчет viber
вторник	Изучение техники приема мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №4 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
суббота	Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и № 7 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber
вторник	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №9 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
МАЙ				
вторник	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, снизу с последующим падением.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №12и№9 3. Выполнение комплекса №14	Самостоятельная работа	Видео-отчет viber

суббота	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, снизу с последующим падением.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №12 и №9 3. Выполнение комплекса №14		Видео-отчет viber
вторник	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Развитие гибкости.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса №11 и №5 3. Выполнение комплекса №14		Видео-отчет viber
суббота	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Развитие гибкости.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса №13 и №5 3. Выполнение комплекса №14	ZOOM	Онлайн-тренировка
вторник	Совершенствование изученной техники волейбола.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса № 11 (8) и №12 (2), №13 (3,5) 3. Выполнение комплекса №14		
суббота	Совершенствование изученной техники волейбола.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса № 11 (8) и №12 (2), №13 (3,5) 3. Выполнение комплекса №14		
вторник	Совершенствование изученной техники волейбола.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса № 11 (8) и №12 (2), №13 (3,5) 3. Выполнение комплекса №14		
суббота	Совершенствование изученной техники волейбола.	1.Выполнение комплекса №2 2. Выполнение упражнений из комплекса № 11 (8) и №12 (2), №13 (3,5) 3. Выполнение комплекса №14		
вторник	Контроль изученной техники волейбола.	1.Выполнение комплекса №1 2. Выполнение упражнений из комплекса № 11 (8) и №12 (2), №13 (3, 5). 3. Выполнение комплекса №14		