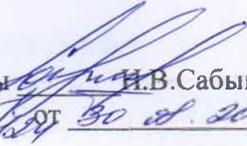


«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полянская средняя общеобразовательная школа»
имени гвардии лейтенанта М.И.Ходыревского
Курского района Курской области

305521, РФ, Курская область, Курский район, МО «Полянский сельсовет», с. Полянское, д. 172А
E-mail: kurskii78@mail.ru, ИНН 4611005352/КПП 461101001

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
От « 30 » 08 2024

Утверждаю:
Директор школы  И.В.Сабынина
Приказ № 01-01/2024 от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ШСК Импульс «Волейбол»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Составитель:
Костенко Сергей Александрович,
педагог дополнительного
образования

Оглавление

1.РАЗДЕЛ «Комплекс основных характеристик Программы»	3
1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	16
2.РАЗДЕЛ «Комплекс организационно-педагогических условий»	20
2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	20
2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
2.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	28
2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	33
Приложения	35

1. РАЗДЕЛ «Комплекс основных характеристик Программы»

1.1 Пояснительная записка

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

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Дополнительная образовательная программа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Данная программа соответствует закону Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и определяет содержание образования определенного уровня.

Актуальность программы.

1. Получение определенных навыков игры в волейбол, которые позволят учащимся более продуктивно принимать участие в спортивных соревнованиях по волейболу.

2. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.
3. В процессе занятий волейболом учащиеся достигают гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Программа дополнительного образования по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. В процессе изучения у учащихся формируются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Концепция программы. Ведущей идеей программы является целенаправленное, планомерное, систематическое и непрерывное осуществление физической подготовки учащихся для всестороннего развития личности юных спортсменов. Конкретной идеей концепции развития дополнительного образования детей является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

В перспективе концепция предполагает рост физической подготовленности детей и снижение заболеваемости детей и молодежи, формирование мотивации к здоровому образу жизни; увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом и готовых продолжить свое обучение в спортивных школах и профессиональных образовательных организациях в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность

Занятия по волейболу построены на основных педагогических принципах:

- ✓ доступности (от простого - к сложному);
- ✓ межпредметных связей (ОБЖ, физика, биология);
- ✓ систематичности и последовательности;
- ✓ дифференцированного подхода к учащимся;
- ✓ учет региональных особенностей и национальных культурных традиций;
- ✓ учет требований гигиены и охраны труда;
- ✓ учет возможностей, интересов и способностей учащихся;

- ✓ принцип разнообразия форм обучения;
- ✓ принцип учета индивидуальных особенностей учащихся.

Новизна программы

Ведущим в обучении является метод реализации спортивного потенциала учащихся через участие в соревнованиях по волейболу.

Отличительная особенность данной образовательной программы

заключается в возможности детей продолжать обучение по программе «Физическая культура» по направлению «Волейбол»:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций;
- 3) программа рассчитана для подготовки учащихся на 34 учебные недели;
- 4) возраст учащихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям.

Ведущей идеей программы является целенаправленное, планомерное, систематическое и непрерывное осуществление физической подготовки учащихся для всестороннего развития личности юных спортсменов

Уровни обучения. Образовательный процесс построен как последовательный переход учащегося от простого к сложному.

Стартовый уровень – начальный.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

Организация образовательного процесса

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста.

Сроки реализации программы: 1 учебный год (36 учебные недели).

Объем учебных часов для реализации программы: 72 учебных часов.

Возраст детей: 10-17 лет, 1 учебная группа.

Наполняемость учебной группы: 10-15 человек.

Формы и режим занятий. Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю с перерывом 10 минут. (Согласно календарному учебному графику (Приложение 1). Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся в спортивных комплексах города в специализированных спортивных залах или на открытых волейбольных плоскостных сооружениях.

Программа дополнительного образования «Волейбол» разработана на основе:

Порядок организации и осуществление деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, утверждён Министерством просвещения РФ от 9.11.2018 г. №196.

ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Минобрнауки РФ от 18.1.2015г. № 09-3242.

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

Санпин. 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».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.

Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол.

1.2 Цели и задачи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол, обучение технике и тактике игры.

Основными **задачами** программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний.

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ.

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

1.3 Содержание программы

Таблица 1

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	Тео- рия	практич.	Формы аттестации
I	Основы знаний	3	1	2	Входной контроль
1	Вводное занятие	1	1		
2	Классификация упражнений	1		1	
3	Виды соревнований	1		1	
II	Общая физическая подготовка	5	2	3	Текущий
1	Гимнастические упражнения	2	1	1	
2	Лёгкоатлетические упражнения	2	1	1	
3.	Подвижные игры	1		1	
III	Специальная физическая подготовка	10	3	7	Текущий
IV	Техническая подготовка	27	4	23	Тестирован.
1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	3	1	2	
2	Действия с мячом	8	1	7	

3.	Техника защиты. Действия без мяча	8	1	7	
4.	Подачи	8	1	7	
V	Тактическая подготовка	22	4	18	Тестирован.
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	6	1	5	
2.	Групповые действия	4	1	3	
3.	Командные действия	4	1	3	
4.	Тактика защиты	4	1	3	
VI	Контрольные испытания и соревнования	4	-	4	Контрольные упражнения
	Итоговое занятие	1		1	
Итого часов:		В течение года			
		72	14	58	

Содержание учебного плана.

I. Основы знаний (3 час)

Теория.

Вводное занятие: техника безопасности и правила поведения в зале; спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним; спортивная форма; гигиенические требования; ознакомление с программой.

Классификация упражнений: состав команды; расстановка и переход игроков; начало игры и подачи; перемена подачи; удары по мячу; игра двоих; переход средней линии; выход мяча из игры; проигрыш очка или подачи.

Виды соревнований: счет и результат игры; правила волейбола; положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный; подготовка мест для соревнований; обязанности судей.

Практика.

Классификация упражнений: пробные упражнения по расстановке и переходу игроков, подачам и приемам мяча, ударам мяча с разных позиций.

Виды соревнований: обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка (5 час)

Гимнастические упражнения.

Теория.

Виды гимнастических упражнений: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног и таза; упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля; упражнения в сопротивлении; упражнения на гимнастической стенке массового типа. Их значение в занятиях по волейболу.

Практика.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения.

Теория.

Виды легкоатлетических упражнений. Их значение в занятиях по волейболу.

Практика.

Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры:

Теория.

Значение подвижных игр в занятиях по волейболу.

Практика.

“Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (10 час)

Теория.

Виды упражнений для развития ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, силы, скоростно-силовых способностей и специализированных физических качеств, в спортивной игре «Волейбол».

Практика.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей

сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке - в парах и через сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий участник игры выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка (27 часов)

Техника нападения. Перемещения и стойки.

Теория.

Виды технических нападений, перемещений и стоек в волейболе, их особенности и значение в игре с соперником.

Практика.

Тренировка в технических нападениях, перемещениях и стойках.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом.

Теория.

Виды технических действий с мячом, нападающих ударов, их особенности и значение в игре с соперником.

Практика.

Тренировка в технических действиях с мячом, нападающих ударов.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая, нижняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Теория.

Виды технической защиты, действия без мяча, их особенности и значение в игре с соперником.

Практика.

Тренировка в технических действиях защиты, действий без мяча.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Приемы мяча.

Теория.

Виды технических приемов мяча, их особенности и значение в игре с соперником.

Практика.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Tактическая подготовка (18 часов)

Техника нападения.

Теория.

Виды технических нападений, перемещений и стоек, передач мяча, нападающих ударов в индивидуальных, групповых и коллективных действиях.

Практика.

Тренировка в нападениях, перемещениях и стойках, передачах мяча и нападающих ударах в индивидуальных, групповых и коллективных действиях в игре.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты.

Теория.

Виды технических действий защиты с мячом и без мяча, их особенности для игры.

Практика.

Тренировка в технических действиях защиты с мячом и без мяча в игре с соперником.

Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования (4 часов)

Практика.

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие (1 час)

Теория.

1.4 Планируемые результаты

Обучающий должен:

знать:

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

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения;
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

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

Универсальные учебные действия

Личностными результатами освоения учащимися курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися курса являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

В результате изучения курса учащиеся научатся:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- играть в волейбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой броска в кольцо, владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства.

Получат возможность узнать:

- об особенностях зарождения, истории волейбола;
 - о физических качествах и правилах их тестирования;
 - основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- научиться:
- организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
 - организовывать и проводить соревнования по волейболу.

2. РАЗДЕЛ «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью образовательной программы организации, осуществляющей образовательную деятельность. Календарный учебный график определяет чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей по календарным периодам учебного года (Приложение 1).

Формы аттестации и контроля

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Волейбол»:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования

технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол.

Оценочные материалы.

Контрольные испытания:

- ***Общефизическая подготовка***

- *Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

- *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

- ***Техническая подготовки***

- *Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

- *Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в

зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

- *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).
- *Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.
- *Испытание в защитных действиях (“защита зоны”).* Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.
- Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.
- *Тактическая подготовка.* Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:
 - 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.
 - 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки
в волейболе в группе дополнительного обучения**

Таблица 2

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка			
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

2.2 Условия реализации программы

Таблица 3

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	<p>контрольные нормативы по ОФП</p>
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; 	<p>контрольные нормативы по СФП</p>

	- тестирование		- мячи; - медболы.	
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;

б. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; мячи - гимнастические маты; - перекладины	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

- ✓ Помещение – спортивный зал - должно удовлетворять требованиям безопасности и гигиены.
- ✓ В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы объединения оборудование.
- ✓ На рабочем месте педагога должны быть дидактические материалы, методические пособия и пр.
- ✓ Программа предназначена для учащихся 5-11 классов.
- ✓ Условия приёма детей - все желающие, допущенные к занятиям физической культурой по состоянию здоровья. Необходимо заявление от родителей или других законных представителей.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Методические материалы.

В программе используются **принципы наглядности, доступности и индивидуализации.**

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. индивидуальная;
2. работа в парах;
3. групповая;
4. коллективная.

Формы проведения занятий:

1. теоретическое занятие;
2. практическое занятие (тренировки).

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

2.3 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы — создание условий для воспитания свободной, интеллектуально развитой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной к самореализации и самоопределению в современном обществе, склонной к овладению различными профессиями, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем.

Задачи:

- сформировать у детей гражданскую ответственность и правовое самосознание, духовность и культуру, инициативность, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе и активную адаптацию на рынке труда;
- сформировать грамотную, самостоятельную, ответственную и разностороннюю развитую личность.

Основные принципы воспитательной работы:

воспитание с учетом отечественных традиций, национально-региональных особенностей, достижений современного опыта;

- гуманистической направленности воспитания;
- личностной самооценности, личностно-значимой деятельности;
- коллективного воспитания;
- создания дополнительных условий для социализации детей с особыми образовательными потребностями;
- демократизма;
- толерантности;
- применения воспитывающего обучения.

Календарный план воспитательных мероприятий.

Таблица 3

№ п/п	Дела, события, мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Тематические мероприятия			
1.	День знаний	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования, методист
2.	День пожилого человека	Октябрь	Педагоги дополнительного образования, методист
3.	День народного единства	Ноябрь	Педагог дополнительного образования, методист
4.	Мероприятия патриотического воспитания «Рубежи памяти»	Январь - февраль	Педагог дополнительного образования, методист

5.	Международный женский день	Март	Педагог дополнительного образования, методист
6.	День воссоединения Крыма с Россией.	Март	Педагог дополнительного образования, методист
7.	День здоровья	Апрель	Педагог дополнительного образования, методист
8.	День Победы	Май	Педагог дополнительного образования, методист
Тематика инструктажей			
1.	Правила поведения в ОУ: до занятий, на переменах, на занятиях, по окончании занятий.	Сентябрь, Январь,	Педагог дополнительного образования
2.	Терроризм. Правила безопасного поведения в экстремальной ситуации.	Сентябрь, Январь	Педагог дополнительного образования
3.	Правила дорожного движения	Сентябрь, Январь	Педагог дополнительного образования
4.	Правила противопожарной безопасности	Сентябрь, Январь	Педагог дополнительного образования
5.	Правила поведения у водоёмов (у воды, в воде, на льду осенью, зимой, весной и в летний период)	Осень, Январь, весна по мере необходимости	Педагог дополнительного образования

6.	Инструктаж по ТБ в период проведения новогодних праздников	Декабрь	Педагог дополнительного образования
7.	Профилактика инфекционных заболеваний (кишечные инфекции, все формы гриппа, COVID-19 и т.п.)	Осень, Январь, весна по мере необходимости	Педагог дополнительного образования
8.	Правила поведения при стихийных бедствиях (ураганный ветер, низкие температуры, резкое потепление и т.п.)	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования
«Безопасность жизнедеятельности»			
1.	Безопасность в сети Интернет	Сентябрь, Январь	Педагог дополнительного образования
2.	Беседы о здоровом образе жизни, вредные привычки, правильное питание	Сентябрь, Декабрь, Март	Педагог дополнительного образования
3.	Всемирный день отказа от курения.	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
4.	День красной ленточки. Всемирный день борьбы со СПИДом.	Ноябрь, декабрь	Педагог дополнительного образования
5.	Всемирный День прав человека «Конституция - основной закон страны».	Декабрь	Педагог дополнительного образования

Работа с родителями			
1.	«Организационное родительское собрание»	Сентябрь, Декабрь, Май	Педагог дополнительного образования
2.	Индивидуальные консультации (беседы)	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования
3.	Привлечение родителей к совместной организации образовательного процесса, участию в мероприятиях и воспитательной работе	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования

2.4 Список литературы.

Нормативно - правовые акты.

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Минобрнауки РФ от 18.1.2015г. № 09-3242.
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
4. 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».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Для педагога:

1. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
2. Волейбол: игра связующего - М: ФиС, 1984- 96с.
3. Спортивные игры (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в волейбол (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с.
5. Примерные программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В.Чачина, Ю.П.Сыромятникова, М.Б.Коваля. – Москва: Советский спорт, 2003г.
6. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры [текст]/ Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев – Москва: Физкультура и спорт, 1998г.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [текст]/ Ю.Д. Железняк,
8. Ю.М. Портнов.- Москва: 2000г.
9. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. [текст]/ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – Москва: Астрель, 2006г.
- 10.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол [текст]/ Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – Москва: 1991г. Железняк Ю.Д Юный волейболист [текст]/ Ю.Д. Железняк – Москва: 1988г.
- 11.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.

Для родителей:

1. Спортивные игры (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
2. Ивойлов, А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.
3. Кривошеин А.А. Прогнозирование роста и развития детей. Брошюра. 1

Календарный учебный график

Таблица 4

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
I. Основы знаний (3 часа)								
1				Беседа Сдача первичных нормативов	Вводное занятие	1	Спортивный зал	Входной контроль
2				Практическое занятие	Классификация упражнений	1	Спортивный зал	Текущий
3				Практическое занятие	Виды соревнований	1	Спортивный зал	Текущий
II. Общая физическая подготовка (5 часов)								
<i>Гимнастические упражнения</i>								
4				Беседа	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	Спортивный зал	Текущий

				Практическое занятие	Упражнения в сопротивлении.			
5				Практическое занятие	Упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами	1	Спортивный зал	Текущий
<i>Легкоатлетические упражнения</i>								
6				Беседа. Практическое занятие	Бег 30м, повторный бег, эстафетный бег.	1	Стадион	Текущий
7				Практическое занятие	Бег с препятствиями от 60 м до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400м	1	Стадион	Текущий
<i>Подвижные игры</i>								
8				Беседа. Практическое занятие	Пионербол	1	Спортивный зал	Текущий
III. Специальная физическая подготовка (10 часов)								

9				Беседа Практическое занятие	Упражнения для развития прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий
10				Практическое занятие	Упражнения для развития прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий
11				Беседа Практическое занятие	Упражнения с отягощением	1	Спортивный зал	Текущий
12				Практическое занятие	Упражнения с отягощением	1	Спортивный зал	Текущий
13				Беседа. Практическое занятие	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	1	Спортивный зал	Текущий
14				Практическое занятие	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	1	Спортивный зал	Текущий

1				Практическое занятие	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1	Спортивный зал	Текущий
1				Практическое занятие	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1	Спортивный зал	Текущий
1				Практическое занятие	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1	Спортивный зал	Текущий
1				Практическое занятие	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1	Спортивный зал	Текущий
IV. Техническая подготовка (31 час)								
<i>Техника нападения. Техника передвижения и стоек</i>								

1			Беседа.	Стартовые стойки, перемещения, нападения, защита в игре	1	Спортивный зал	Текущий
2			Практическое занятие	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	Спортивный зал	Текущий
2			Практическое занятие	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1	Спортивный зал	Текущий
<i>Действия с мячом</i>							
2			Беседа.	Действия с мячом, нападающие удары.	1	Спортивный зал	Текущий
2			Практическое занятие	Обучение технике нижней прямой и нижней боковой подачи	1	Спортивный зал	Текущий
2			Практическое занятие	Обучение технике верхней прямой и	1	Спортивный зал	Текущий

					верхней боковой подачи			
2				Практическое занятие	Обучение укороченной подачи	1	Спортивный зал	Текущий
2				Практическое занятие	Обучения технике верхних передач	1	Спортивный зал	Текущий
2				Практическое занятие Тестирование	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	1	Спортивный зал	Тестирование
2				Практические упражнения. Соревнования	Обучение технике передач снизу. Двусторонняя учебная игра.	1	Спортивный зал	Текущий
2				Практические упражнения. Соревнования	Обучение технике нападающих ударов. Двусторонняя учебная игра.	1	Спортивный зал	Текущий
<i>Техника защиты. Действия без мяча</i>								

3				Беседа	Технические защиты. Действия без мяча.	1	Спортивный зал	Текущий
3				Практические упражнения	Остановка прыжком. Падения и перекуты после падений.	1	Спортивный зал	Текущий
3				Практические упражнения	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	1	Спортивный зал	Текущий
3				Практические упражнения Тестирование	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1	Спортивный зал	Тестирование
3				Практические упражнения Соревнование	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1	Спортивный зал	Текущий
3				Практическое занятие	Развитие гибкости, старты из различных	1	Спортивный зал	Текущий

					положений, подтягивания.			
3				Практическое занятие Соревнование	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1	Спортивный зал	Текущий
3				Практическое занятие Соревнование	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий
<i>Приемы мяча</i>								
3				Беседа	Техника приемов мяча.	1	Спортивный зал	Текущий
3				Практическое занятие	Обучение технике приема мяча с падением	1	Спортивный зал	Текущий
4				Практическое занятие	Специальные упражнения. Двусторонняя учебная игра.	1	Спортивный зал	Текущий

4				Практическое занятие	Прием мяча. Учебная игра	1	Спортивный зал	Текущий
4				Практическое занятие	Закрепление технических приемов. Двусторонняя учебная игра.	1	Спортивный зал	Текущий
4				Практическое занятие	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	Спортивный зал	Текущий
4				Практическое занятие	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.	1	Спортивный зал	Текущий
4				Соревнование	Прием мяча. Двусторонняя учебная игра.	1	Спортивный зал	Текущий

V. Тактическая подготовка (18 часов)

Техника нападения. Индивидуальные действия

4				Беседа	Техники нападений, перемещений, стоек, передач мяча	1	Спортивный зал	Текущий
4				Практическое занятие	Обучение нападающему удару из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	1	Спортивный зал	Текущий
4				Практическое занятие	Обучения индивидуальным тактическим действиям при перемещениях, стойках и передачах мяча.	1	Спортивный зал	Текущий
4				Практическое занятие	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	Спортивный зал	Текущий
5				Практическое занятие	Обучение и совершенствование	1	Спортивный зал	Тестирование

				Тестирование	индивидуальных действий			
5				Соревнования	Эстафета на закрепление удержания мяча, двусторонняя учебная игра.	1	Спортивный зал	Текущий
Групповые действия								
5				Беседа. Учебный фильм	Групповые действия при нападении	1	Спортивный зал	Текущий
5				Практическое занятие	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1	Спортивный зал	Тестирование
5				Практическое занятие	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	Спортивный зал	Текущий
5				Практическое занятие	Тактическая подготовка, перебежки,	1	Спортивный зал	Текущий

					треугольник, три колонны.			
<i>Командные действия</i>								
5				Учебный фильм	Командные действия в нападении	1	Спортивный зал	Текущий
5				Практическое занятие. Соревнование	Обучение командным действиям в нападении. Двусторонняя учебная игра	1	Спортивный зал	Текущий
5				Практическое занятие. Соревнование	Обучение командным действиям в защите. Двусторонняя учебная игра	1	Спортивный зал	Текущий
5				Соревнование Тестирование	Двусторонняя учебная игра. Тестирование	1	Спортивный зал	Тестирование
<i>Тактика защиты</i>								
6				Учебный фильм	Технические действия защиты с мячом и без мяча.	1	Спортивный зал	Текущий

6				Практическое занятие	Обучение технике остановки прыжком, падениям и перекатам, перемещениям.	1	Спортивный зал	Текущий
6				Практическое занятие Соревнование	Обучение приемам мяча в разных зонах. Двусторонняя игра	1	Спортивный зал	Текущий
6				Практическое занятие Соревнование	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Двусторонняя игра.	1	Спортивный зал	Текущий
IV. Контрольные испытания и соревнования (4 час)								
6				Соревнование Сдача нормативов	Двусторонняя учебная игра. Сдача контрольных нормативов	1	Спортивный зал	Контрольные упражнения
6				Соревнование Сдача нормативов	Двусторонняя учебная игра. Сдача контрольных нормативов	1	Спортивный зал	Контрольные упражнения

6				Соревнование Сдача нормативов	Двусторонняя учебная игра. Сдача контрольных нормативов	1	Спортивный зал	Контрольные упражнения
6				Сдача нормативов	Сдача контрольных нормативов.	1	Спортивный зал	Контрольные упражнения
6					Итоговое занятие.	1	Спортивный зал	

