

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с. Девлезеркино

Е.А Белов

Приказ № 315-од от 28.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования

Макаров В.А.

с. Челно-Вершины, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план «ДООП» «Волейбол».....	10
3.	Содержание.....	11
4.	Методическое обеспечение.....	16
5.	Список литературы.....	18
6.	Календарно-тематический план.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

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

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Отличительная особенность программы. 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 ребенка (в зависимости от его физических

возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Актуальность:

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

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

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

Данная программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогическая целесообразность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цель программы: создание условий для разностороннего физического развития школьников.

Задачи:

- Обучать технико-тактическим действиям игры в волейбол
- Развивать ловкость, силу, точность, быстроту реакции.
- Воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь.

Возраст детей: 12-17 лет

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

Формы обучения: очная, дистанционная. Продолжительность учебного года: 36 недель. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

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

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

Формы организации деятельности:

- коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).
- Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видеофайлов).
- Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
- Организация и учет контрольных упражнений.
- Участие в спортивных соревнованиях.

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

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

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

Режим занятия: занятия проводятся 1-3 раза в неделю по 0.5 - 2 часа.

Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Ожидаемые результаты:

У обучающегося будут сформированы:

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

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;

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

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

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

Обучающиеся получают возможность научиться:

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

Познавательные

Обучающиеся научатся:

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

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию;

- передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению,
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Четко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
- четко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной
- задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Критерии и способы определения результативности:

обучающиеся должны знать:

- правила игры в волейбол (в том числе и мини-волейбол);
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счет по партиям, ведение счета по протоколу
- расстановку игроков на поле при приеме и подаче соперника;

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- обязанности судей.

обучающиеся должны уметь:

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

способы определения результативности:

педагогическое наблюдение,
выполнение нормативом ОФП,
участие в соревнованиях.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН программы «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний. Общая физическая подготовка	42	13,5	28,5
2.	Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка	60,5	20	40,5

3.	Инструкторская и судейская практика. Соревнования.	24,5	10,5	14
Итого:		126	44	82

СОДЕРЖАНИЕ

1.Модуль «Основы знаний. Общая физическая подготовка»

(всего - 42 часа, теория – 13.5 часов, практика – 28,5 часов)

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

Задачи модуля:

- изучить основные исторические аспекты возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире;
- изучить правила игры в волейбол;
- изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена;
- научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Волейбол».

Теоретическая часть 13,5 часов

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество

новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

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

Практическая часть 28,5 часа

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

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

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

Формы подведения итогов:

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

2.Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка»

(всего – 80,5 часов, теория – 22 часа, практика – 58,5 часов)

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

Задачи модуля:

- научиться выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;

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

Теоретическая часть 22 час

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

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

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

Практическая часть 58,5 часов

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

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

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в

непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача

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

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

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

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

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

Формы подведения итогов:

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

3.Модуль «Инструкторская и судейская практика. Соревнования.»

(всего – 24,5 часов, теория – 10,5 часов, практика - 14 часов)

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами

физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи модуля:

- научить правилам перехода игроков по номерам;
- уметь правильно вести счет по партиям, по протоколу
- знать расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; -
знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- знать переход средней линии;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный); - знать обязанности судей.
- уметь выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- уметь выполнять прием и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - уметь выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению - уметь выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- уметь выполнять обманные действия "скидки"; - уметь выполнять падения.

Теоретическая часть 10,5 часов

Основные правила и этапы организации соревнований. Волейбол: игра и история. Правила и основы судейства. Жесты судей в волейболе. Состав судейской коллегии, второй судья. Практическая работа – Я судья.

Стритболл: правила, тактика, техника.

Пляжный волейбол: особенности и правила игры. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Особенности организации, проведения и судейства

соревнований для сверстников Техника безопасности во время летних каникул.

Практическая часть 14 часов

Правила и основы судейства. Жесты судей в волейболе. Состав судейской коллегии, второй судья. Практическая работа – Я судья.

Стритболл: правила, тактика, техника. Пляжный волейбол: особенности и правила игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Формы подведения итогов:

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

Физические качества и физическая подготовка Общая физическая подготовка	методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия;	слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	перекладины; мячи.	
---	---	---	---------------------------	--

Специальная физическая подготовка Техническая и тактическая подготовки	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по	литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. - литература	- волейбольные мячи; - волейбольная площадка, сетка	контрольные нормативы по СФП соревнования
--	---	--	---	--

	станциям; - самостоятельн ые занятия; - тестирование; - турнир. Практикум: - занятие поточным методом; - круговая трениров ка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельны е занятия; тестирование.	по теме; - слайды; карточки с заданием.		
Инструкторск ая и судейская практика Соревнования . Контрольные испытания	Практикум: - судейство соревновани й; Практикум: - самостоятель ные занятия; - тестирование ;	руководств о для судей. Механика судейства в баскетболе . Дидактиче ские карточки, плакаты - карточки с заданиями	видеозаписи, обучающие диски. - скакалки; - гимнастическ ая стенка; - гимнастическ ие маты; - перекладин ы; - мячи	контрольные нормативы; - помощь в су действе. контрольные нормативы; помощь в су действе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2015.
- 2.Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2014 (ГНП), 2015 (УТТ), 2016 (ГСС).
- 3.Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2015.
- 4.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 2015.
- 5.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 2016.
- 6.Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2015.
- 7.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.У истоков мастерства. -М., 2015.
- 8.Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2016.
9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск, 2015.
- 10.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М, 2015.
- 11.Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2015.
- 12.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М, 2015.
- 13.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 2015.
- 14.Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). М.: Советский спорт, 2003.
- 15.Система подготовки спортивного резерва. -М., 2015.

16.Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова,

В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М., 2016

17.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2015.

1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Модуль. Основы знаний. Общая физическая подготовка	42	13,5	28,5
1.1	Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.	2	2	-
1.2	Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.	1,5	1,5	-
1.3	Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.	2	1	1
1.4	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	1,5	0,5	1
1.5	Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.	2	1	1
1.6	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.	1,5	-	1,5
1.7	Упражнения без предметов для мышц ног, брюшного пресса.	2	-	2
1.8	Упражнения без предметов для тазобедренного сустава, туловища и шеи.	1,5	1,5	-
1.9	Окружающая среда. Экология и человечество. Агрессивное воздействие окружающей среды на здоровье людей.	2	2	-

1.10	Вирусная и бактериологическая угрозы. Закаливание организма, как способ противостояния угрозам.	1,5	1,5	-
1.11	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростносиловых	2	1	1
1.12	Упражнения с предметами - скакалками	1,5	-	1,5
1.13	Упражнения с предметами: резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг)	2	-	2
1.14	Упражнения с предметами из различных исходных положений	1,5	-	1,5
1.15	Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом.	2	-	2
1.16	Упражнения с зажатым голеностопными суставами. Подвижная игра – День и ночь, —Салки без мяча	1,5	-	1,5
1.17	Упражнения в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом	2	-	2 19
1.18	Бег с ускорением до 30 м.	1,5	-	1,5
	Подвижные игры—Караси и щука, —Волк во рву			
1.19	Прыжки: с места в длину, вверх.	2	-	2
1.20	Прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижная игра—Третий лишний	1,5	-	1,5
1.21	Тестирование, выполнение нормативом ОФП	2	1	1
1.22	Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижная игра—Удочка	1,5	-	1,5
1.23	Дружеская встреча, соревнования между обучающимися в объединении.	2	-	2
1.24	Подвижные игры: Круговая эстафета, комбинированные эстафеты. Подведение итогов	1,5	0,5	1
2.1	Модуль. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60,5	20	40,5
2.2	Овладение техникой передвижений и	2	2	-

	стоек.			
2.3	Стойка игрока (исходные положения).	1,5	1,5	-
2.4	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.	2	2	-
2.5	Перемещения приставными шагами: лицом.	1,5	1,5	-
2.6	Перемещения приставными шагами: правым, левым боком вперед.	2	2	-
2.7	Двойной шаг вперед.	1,5	1,5	-
2.8	Сочетание способов перемещений.	2	2	-
2.9	Выбор места для выполнения нижней подачи.	1,5	1,5	-
2.10	Нижняя прямая подача мяча. Выбор места при приеме нижней подачи	2	2	-
2.11	Нижняя прямая подача с 3-6 м	1,5	-	1,5
2.12	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	2	-	2
2.13	Подача мяча, подвешенного на шнуре	1,5	-	1,5
2.14	Подача мяча, установленного в держателе	2	-	2
2.15	Подача мяча через сетку; подача в стенку.	1,5	-	1,5
2.16	Подача мяча через сетку с расстояния 9 м.	2	-	2
2.17	Подача через сетку из-за лицевой линии.	1,5	-	1,5
2.18	Подача нижняя боковая.	2	-	2
2.19	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками	1,5	-	1,5
2.20	Передача мяча, подвешенного на шнуре	2	-	2
2.21	Передача мяча с собственного подбрасывания	1,5	-	1,5
2.22	Передача мяча с набрасывания партнера	2	-	2
2.23	Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения	1,5	-	1,5
2.24	Передачи мяча в парах	2	-	2
	Отбивание мяча кулаком через сетку в	1,5	-	1,5 20

	непосредственной близости от нее			
2.25	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	-	2
2.26	Отбивание мяча подброшенного партнером - с места и после приземления	1,5	-	1,5
2.27	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2	2	-
2.28	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	1,5	0,5	1
2.29	Приём и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).	2	-	2
2.30	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	1,5	-	1,5
2.31	Прием мяча на задней линии	2	-	2
2.32	Передача двумя руками сверху на месте	1,5	-	1,5
2.33	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2	-	2
2.34	Выбор места для второй передачи в зоне 3.	1,5	0,5	1
3	Модуль. Судейство и основы организации соревнований. Итоги работы.	24,5	10,5	14
3.1	Основные правила и этапы организации соревнований.	2	2	-
3.2	Волейбол: игра и история.	1,5	1,5	-
3.3	Правила и основы судейства. Жесты судей в волейболе.	2	1	1
3.4	Состав судейской коллегии, второй судья. Практическая работа – Я судья.	1,5	0,5	1
3.5	Стритболл: правила, тактика, техника.	2	1	1
3.6	Пляжный волейбол: особенности и правила игры.	1,5	0,5	1
3.7	Особенности организации, проведения и судейства соревнований для сверстников.	2	2	-
3.8	Контрольные игры и соревнования.	1,5	-	1,5
3.9	Разбор проведённых игр. Работа над	2	-	2

	ошибками.			
3.10	Организация и проведение соревнований.	1,5	0,5	1
3.11	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.	2	-	2
3.12	Соревнования по мини-волейболу.	1,5	-	1,5
3.13	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2	1	1
3.14	Техника безопасности во время летних каникул. Подведение итогов работы объединения	1,5	0,5	1
	ИТОГО:	126	44	82