Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	__ _____М.В. Серко	_____С.В.Немченко
от _____2022г.	_____2022г.	_____2022г.

Подписано цифровой подписью: Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.02.03 09:07:00 +03'00'

Рабочая программа по волейболу

Этап: НП-3
Возраст детей: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Напреенко Владимир Викторович

Волгодонской район,
п. Виноградный
2022 г.

I. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по волейболу написано на основе Примерной программы для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: Спортивно-*оз*доровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). Автор: Железняк Ю.Д. Сыромятников Ю.П. Чачин. А.В. Издательство: М: Советский спорт- 2009г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ**,** Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504).

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в ДЮСШ, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Преимущества волейбола в спортивной общедоступной игре - в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявление смелости и сообразительности. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает обучающихся к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывать чувство дружбы и товарищества.

Велико эстетическое воздействие игры. В процессе занятий обучающиеся достигают гармонического развитие своего тела, красоты и визуальности движений. Глубокое эстетическое наслаждение играющим и зрителем доставляет спортивная борьба, слаженность коллективных командных действий.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

Укрепления здоровья, физическое развитие и повышения работоспособности обучающихся;

Воспитание у подростков высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся.

Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических

качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности обучающихся и организацию условий для их лучшего решения.
Большие возможности для учебно-воспитательной работы в школе заложены в принципе совместной деятельности тренера и воспитанника. Очень важно в связи с реализацией
принципов индивидуализации и дифференциации подобрать для каждого обучающего соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.
Образовательная направленность физического воспитания обеспечивает лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у обучающихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность учащихся способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретение путем сознательного усвоения, оказываются более прочными.
Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность.
Процесс усвоения любого особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.
Материал программы дается в четырех разделах:

- Основы теоретических знаний;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная подготовка;
- Примерные показатели двигательной подготовленности, соревновательная деятельность;

В разделе « Основы теоретических знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях. Об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.
Структура знаний содержит четыре блока:

1. Личностно-ориентированные знания. Связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием.
2. Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами команды, группы ит.д.
3. знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это знания физкультурно-спортивной этики. (здесь и атрибутика: Я принадлежу к этой команде, к этому обществу и т.д.)
4. Знания. Интригующие физическую культуру сферами деятельности. т.е. как знания, полученные на занятиях и тренировках, преобразуются в жизни и деятельности индивида.

Теоретический материал лучше всего давать блоками \ проблемами/, которые обозначены в программе. Сообщение знаний организовать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Сообщение знаний обучающихся направленно на то, чтобы усвоение сведений, факторов, правил, принципов, ведущих направленно на

то, чтобы усвоение сведений, факторов, правил, принципов, ведущих положений и идей, опираясь на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. Для этого тренер-преподаватель должен уметь правильно ставить наводящие вопросы или рассказывать так, чтобы обучающиеся сами делали основные выводы, опираясь на свой опыт, свои знания и свое понимание темы. При этом следует акцентировать внимание обучающихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи, способствуя формированию их творческого проявления, убеждая в ценности использования полученных знаний. Такой подход активизирует процессы самопознания и самоуправления деятельности детей.

В разделе «общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивает двигательные качества.

В зависимости от возраста обучающегося, его подготовленности и группы обучения, представлен в программе.

Программа рассчитана на 52 учебные недели. В 2022/2023 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей (законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

Учебно- тренировочные занятия 3 раза в неделю по 3 часа. В год 468 часов. В связи постановлением Правительства Российской Федерации «О выходных и праздничных днях» на 2022-2023 год праздничные дни:04.11.22г;01.01.23г-08.01.23г; 24.02.23г; 08.03.23г; 01.05.23г; 08.05.23г;12.06.23г. А также ежегодным оплачиваемым отпуском 42 дня календарных дня с 10.07.2023-20.08.2023г. нагрузка сокращена на 81 час и составляет 387часов.

2. Нормативная часть программы.

Продолжительность этапов спортивной подготовки.

Подготовка занимающихся проводится в 2 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки. Реализация программы на начальном этапе ориентирована на следующие результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Соотношение объемов (разделов) спортивной подготовки в течение года

Центральным компонентом подготовки волейболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Структура Курса
Згода обучения

№	Разделы	Примерное кол-во часов
1	Теоретические знания	
	Свойства мяча и особенности траекторий его полета	1
	Техника безопасности	1
	Режим дня, режим тренировок	1

	Правила игры и спортивных соревнований	2
	Профилактика коронавирусной инфекции (COVID-19)	1
2	Практические знания	
	ОФП	125
	Специальная физическая подготовка	101
	Дистанционно образовательные технологии обучения	20
	Инструкторская и судейская практика	2
	Восстановительные мероприятия	2
	Медицинское обследования	2
	Технико-тактическая подготовка	114
3	Участие в соревнованиях	
	На кубок школы	3
	Районные соревнования по волейболу	6
	Соревнование ДЮСШ	
4	Контрольные испытания	
	ОФП	2
	Специальная подготовка	2
	Техника владения мячом	2
	Всего часов	387

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки

	3года
Контрольные	3
Отборочные	3
Основные	3
Всего игр	9

Режимы тренировочной работы

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. Одно учебно-тренировочное занятие составляет 2 часа. Один час составляет 45 минут, после каждого часа 10 минутный перерыв

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке по волейболу

Этапы подготовки	**Год обучения**	**Минимальный возраст для зачисления**	**Максимальное число обучающихся в группе**	**Максимальное кол-во учебных часов в неделю**	**Требования по физической, технической и спортивной подготовке**
Начальной подготовки	3	11	20	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на тренировочном этапе третьего года обучения принимаются обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы во втором году обучения.

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

-медицинское обследование спортсменов

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы:

-санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта волейбол, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- Этап начальной подготовки – 9 лет;

Психофизические требования

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице

Этапный норматив	Этап начальной подготовки 3 года
Количество часов в неделю	9
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	387
Общее количество тренировок в год	129

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол и зависит от этапа спортивной подготовки.

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки 3года
Контрольные	3
Отборочные	3
Основные	3
Всего игр	9

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в

соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по волейболу.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3	Корзина для мячей	штук	1
4	Мяч теннисный	штук	6
5	Мяч футбольный	штук	2
6	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7	Скакалка гимнастическая	штук	10
8	Скамейка гимнастическая	штук	4

Требования к количественному и качественному составу групп этапа начальной подготовки

Год подготовки	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество часов в неделю
3	11-13	15-17	20-25	9

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов).

В годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся спортивной школы определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном

цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

На этапе начальной подготовки и в первые два года на тренировочном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

ОФП:

- Метание набивного мяча в прыжке с места.
- Бег 30м, сек
- Бег 92м с изменением направлением направления, «елочка», сек.
- Прыжок в длину с места толчком двух ног, см.
- Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.
- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, м: сидя, стоя.
- Прыжок в высоту с разбега с касанием рукой отметки.
- Отжимание в упоре лежа.

Тесты по волейболу:

- Передача мяча сверху двумя руками над собой в кругу диаметр 3м.
- Передача мяча снизу над собой - в квадрате 3/3.
- Передача мяча сверху двумя руками в парах - расстояние 7м.
- Нападающий удар.
- Прием мяча.
- Блокирование нападающего удара.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям волейболом детей
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры в волейбол.
5. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в волейбол.

III. Методическая часть программы

Этап начальной подготовки .

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям
- гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий
- различными видами спорта;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола;
- воспитание черт спортивного характера
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки
- выполнение массовых юношеских спортивных разрядов

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического

и тактического приема.
В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.
Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на Общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.
В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях

изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Краткое содержание изучаемого курса этапа начальной подготовки 3 года обучения.

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.
3.Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания
4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:
- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.
6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста

представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:
- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.
Тактика нападения и тактика защиты:
- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол
Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.
Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
Спортивные игры: баскетбол, футбол
Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.
- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера-преподавателя
- игры и эстафеты с препятствиями.
10. Контрольные испытания.
- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке
11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности.

Контрольные - переводные нормативы по физической подготовке обучения (юноши)

№ п\п	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
1	Бег 30 м, с	4,4	4,6	4,3	4,5	4,3	4,5
2	Бег 92 метра с изменением направления, «елочка», с	23,6	24,1	23,4	24,0	23,0	23,6
3	Прыжок в длину с места, см	230	240	235	245	240	250
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног	60	60	65	65	70	70
5	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м -сидя -стоя	12.0 17,5	12,5 18,0	13,0 18.0	13,5 18,5	14,0 18,0	14,5 19,0
6	Отжимание в упоре лежа кол\раз	40	40	45	45	50	50

Контрольные - переводные нормативы по физической подготовке обучения (девушки)

№ п\п	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
1	Бег 30 м, с	5,2	5,4	5,1	5,3	5,0	5,2
2	Бег 92 метра с изменением направления, «елочка», с	25,8	26,0	25,4	25,8	25,0	25,5
3	Прыжок в длину с места, см	200	205	205	210	210	215
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног	50	50	52	52	60	60
5	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м -сидя -стоя	7,9 15,5	8,0 15,5	8,0 15,5	8,5 16,0	8,5 15,5	8,9 16,0
6	Отжимание в упоре лежа кол\раз	20	25	25	25	27	27

Контрольные - переводные нормативы по технико-тактической подготовке (количество), по спортивному результату (%), девушки и юноши

№ п\п	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
1	Передача сверху у стены стоя лицом	8	5	9	6	10	7
2	подача на точность верхняя прямая по зонам	6	6	7	7	8	8
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в	3	4	3	5	4	5

	зону4-5 (с низкой передачи)						
4	Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1(с передачи за голову)	3	4	3	5	4	5
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	7	8	8	9	9	9
6	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4(2) с длинной низкой передачи	2	3	3	4	4	5

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для реализации образовательной программы используются:

-спортивный зал и спортивная площадка на улице;

-спортивный инвентарь:

-мячи волейбольные;

-стенка гимнастическая;

-скамейка гимнастическая;

-сетка волейбольная;

-мячи набивные.

-форма волейбольная.

Список литературы для обучающихся

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.

3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.

4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. **Юный волейболист**. Учебник - М.: ФиС, 1979г. -231с. Цель настоящего пособия — помочь учителям физической культуры, преподавателям физического воспитания и тренерам в обучении юных спортсменов и молодежи волейболу.

6. **Волейбол**. (перевод с немецкого). Авторский коллектив: Марианна Фидлер, Дитер Шайдерайт, Хорсх Бааке, Клаус Шрайтер. Под общей редакцией Марианны Фидлер - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 212 с. Книга является популярным учебником, в котором сведены воедино основные компоненты современной игры в волейбол — техника, тактика, тренировка. Рассчитана на преподавателей физкультуры, тренеров в игроков различной квалификации.

Список литературы для тренера-преподавателя.

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.

2.Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.

3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.

4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.

6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.

7Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.

8Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.

9. О з о л и н. Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь 2022г.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
I.Теория	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
Режим дня. Режим тренировок.	+	+	к	к									
Профилактика коронавирусной инфекции (COVID-19)	+	+	+	+	+	+							
II. Практика													
Учебный материал													
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка													
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная подготовка													
Дистанционно образовательные технологии обучения.Волейбол видео урок тренировка нижнего приема Первые шаги в обучении нападающему удару	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху у стены	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча снизу у стены	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху над собой				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи снизу над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи снизу в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка													
Передачи сверху в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху через сетку								+	+	+	+	+	+
Передачи короткие, средние, длинные различной высоты									+	+	+	+	+
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Медицинское обследования		+	+										

октябрь 2022г.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
I.Теория	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
Свойства мяча и особенности траектории его полета.	+	+	+										
II. Практика													
Учебный материал													
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка													
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная подготовка													
Дистанционно образовательные технологии обучения.Тренировка разбега на нападение в 3 шага Начальное упражнение для развития нижнего приема	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху у стены	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча снизу у стены	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи снизу над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи снизу в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка													
Передачи сверху через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи короткие, средние, длинные различной высоты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча в тройках											+	+	+
Передачи мяча в четверках											+	+	+
Подачи мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Нападающий удар через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование одиночное, в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания по ОФП										+	+	к	к
Контрольные испытания по СП												+	к
Техника владения мячом											+	к	
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ноябрь 2022г.

Содержание занятий	**Дата занятия**											
I.Теория	2	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
Техника безопасности на занятии при работе с мячом	+	+	+	+								
II. Практика												
Учебный материал												
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка												
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная подготовка												
Дистанционно образовательные технологии обучения.<u>Тренировка планирующей подачи</u> <u>Тренировка верхней передачи и чувства дистанции</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи мяча сверху в парах через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи сверху и снизу в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи сверху в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху в четверках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка												
Подачи мяча через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Прием мяча снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Нападающий удар через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование одиночное, в парах									+	+	+	+
Передачи в зону 2,3.4.								+	+	+	+	к
Прием мяча сверху двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прием мяча снизу двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика											+	к
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания по ОФП	+	+										
Контрольные испытания по СП.			+	+								

декабрь 2022г.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
I.Теория	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
Правила игры и спортивных соревнований по волейболу			+	+	к								
II. Практика													
Учебный материал													
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка													
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная подготовка													
Дистанционно образовательные технологии обучения. <u>Тренировка связующего (распасовщика)</u> <u>Тренировка блока</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху в парах через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи сверху и снизу в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи сверху над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи сверху в прыжке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи сверху и снизу в четверках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Технико-тактическая подготовка													
Подачи мяча через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	с	к
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Нападающий удар через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	с	+
Блокирование одиночное, в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	с
Передачи в зону 2,3.4.								+	+	+	+	+	к
Инструкторская и судейская практика	+	+	+										
Прием мяча сверху двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Прием мяча снизу двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях													

январь 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**									
I.Теория	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
II. Практика										
Учебный материал										
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка										
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная подготовка										
Дистанционно образовательные технологии обучения. Тренировка темпа разбега при нападающем ударе. Упражнение на развитие точности передачи и координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	с	с
Передачи мяча сверху в парах через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху и снизу в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка										
Передачи, прием мяча, нападающий удар в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху и снизу в четверках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подачи мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	к	к
Нападающий удар через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование одиночное, в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи в зону 2,3.4.					+	+	+	+	+	+
Подачи в 1,5,6. зону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	с	с
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях							+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика										

февраль 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**										
I.Теория	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	27
II. Практика											
Учебный материал											
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка											
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная подготовка											
Дистанционно образовательные технологии обучения.Тренировка приема и второй передачи Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи мяча сверху в парах через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи сверху и снизу в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	+
Передачи сверху над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи, прием мяча, нападающий удар в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи сверху и снизу в четверках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Технико-тактическая подготовка											
Подачи мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Нападающий удар через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Блокирование одиночное, в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи в зону 2,3.4.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подачи в 1,5,6. зону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	+	+	+	+							
Проверка техники владения мячом											
Проверка выполнения нормативов											

март 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
I.Теория	1	3	6	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
Правила игры и проведения соревнований													
II. Практика													
Учебный материал													
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основная физическая подготовка													
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальная подготовка													
Дистанционно образовательные технологии обучения. Защита в волейболе Тренировка нападающего удара	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Передачи мяча сверху в парах через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	с	с	
Передачи сверху и снизу в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	с	с	
Передачи сверху над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	с	с	
Передачи, прием мяча, нападающий удар в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи сверху и снизу в четверках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Технико-тактическая подготовка													
Подачи мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Нападающий удар через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Блокирование одиночное, в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Передачи в зону 2,3.4.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подачи в 1,5,6. зону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия, страховка углом вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Участие в соревнованиях													
Медицинское тестирование													
Контрольные испытания техника владения мячом													

апрель 2023г

Содержание занятий	**Дата занятия**												
I.Теория	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	
II. Практика													
Учебный материал													
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основная физическая подготовка													
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальная подготовка													
Дистанционно образовательные технологии обучения. <u>Нападающий удар</u>.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Передачи мяча сверху в парах через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи сверху и снизу в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи сверху над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Передачи, прием мяча, нападающий удар в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	с	с	
Передачи сверху и снизу в четверках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	к	
Технико-тактическая подготовка													
Подачи мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Нападающий удар в 2,4,3.зоне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Блокирование одиночное, в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Передачи в зону 2,3.4.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	+	
Подачи в 1,5,6. зону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия, страховка углом вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Участие в соревнованиях										+	+	+	
Инструкторская и судейская практика										+	+	к	
Контрольные испытания техника владения мячом													

май 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**										
I.Теория	3	5	10	12	15	17	19	22	24	26	29/31
II. Практика											
Учебный материал											
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка											
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная подготовка											
Дистанционно образовательные технологии обучения. Передача (прием) мяча сверху двумя руками. Как правильно выполнять прием мяча снизу двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху в парах через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху и снизу в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи, прием мяча, нападающий удар в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху и снизу в четверках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка											
Подачи мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Нападающий удар в 2,4,3.зоне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование одиночное, в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи в зону 2,3.4.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подачи в 1,5,6. зону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные действия, страховка углом назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях											
Медицинское тестирование								+	+	+	
Восстановительные мероприятия											
Контрольные испытания по ОФП											

июнь 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**											
I.Теория	2	5	7	9	14	16	19	21	23	26	28	30
II. Практика												
Учебный материал												
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка												
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная подготовка												
Дистанционно образовательные технологии обучения. Подача силовая (в прыжке) и планирующая. Как правильно выполнять прием мяча снизу двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	к
Передачи мяча сверху в парах через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	к
Передачи сверху и снизу в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	к
Передачи сверху над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи, прием мяча, нападающий удар в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Передачи сверху и снизу в четверках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Технико-тактическая подготовка												
Подачи мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Нападающий удар в 2,4,3.зоне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование одиночное, в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи в зону 2,3.4.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Подачи в 1,5,6. зону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Командные действия, страховка углом назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях												
Медицинское тестирование												

июль 2023г

Содержание занятий	**Дата занятия**		
I.Теория	3	5	7
II. Практика			
Учебный материал			
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+
Основная физическая подготовка			
Разновидности бега.	+	+	+
ОРУ с мячом	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+
Упражнения на развития прыгучести и силы	+	+	+
Специальная подготовка			
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+
Передачи мяча сверху в парах через сетку	+	+	+
Передачи сверху и снизу в парах	+	+	+
Передачи сверху над собой	+	+	+
Передачи, прием мяча, нападающий удар в парах	+	+	+
Передачи сверху и снизу в четверках	+	+	+
Технико-тактическая подготовка			
Подачи мяча	+	+	+
Прием подачи	+	+	+
Нападающий удар в 2,4,3.зоне	+	+	+
Блокирование одиночное, в парах	+	+	+
Передачи в зону 2,3.4.	+	+	+
Подачи в 1,5,6. зону	+	+	+
Командные действия, страховка углом назад	+	+	+
Тактика нападения	+	+	+
Тактика защиты	+	+	+
Учебная игра	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+
Участие в соревнованиях			
Медицинское тестирование			
Контрольные испытания по ОФП			

август 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**							
I.Теория	21	23	25	28	30			
II. Практика								
Учебный материал								
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+			
Основная физическая подготовка								
Разновидности бега.	+	+	+	+	+			
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+			
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+	+	+			
Упражнения на развития прыгучести и силы	+	+	+	+	+			
Специальная подготовка								
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+			
Передачи мяча сверху в парах через сетку	+	+	+	+	+			
Передачи сверху и снизу в парах	+	+	+	+	+			
Передачи сверху над собой	+	+	+	+	+			
Технико-тактическая подготовка								
Передачи, прием мяча, нападающий удар в парах	+	+	+	+	+			
Передачи сверху и снизу в четверках	+	+	+	+	+			
Подачи мяча	+	+	+	+	+			
Прием подачи	+	+	+	+	+			
Нападающий удар в 2,4,3.зоне	+	+	+	+	+			
Блокирование одиночное, в парах	+	+	+	+	+			
Передачи в зону 2,3.4.	+	+	+	+	+			
Подачи в 1,5,6. зону	+	+	+	+	+			
Командные действия, страховка углом назад	+	+	+	+	+			
Тактика нападения	+	+	+	+	+			
Тактика защиты	+	+	+	+	+			
Учебная игра	+	+	+	+	+			
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+			
Контрольные испытания ОФП		к						
Контрольные испытания техника владения мячом			К.					
Контрольные испытания по СП	к							
Восстановительные мероприятия			+	+	+			
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+			