

**Содержание программы**

**Раздел I. Комплекс основных характеристик программы .**………………………...…… 3

1.1.Пояснительная записка ..........................................................................................................3

1.2. Цели и задачи……………......................................................................................................6

1.3. Содержание программы .......................................................................................................7

1.4. Планируемые результаты…………………………………………………………………18

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**.......................................18

2.1. Календарный учебный график……………………………………………………………18

2.2. Условия реализации программы ........................................................................................18

2.3. Формы аттестации ...............................................................................................................20

2.4. Оценочные материалы.........................................................................................................21

2.5. Методическое обеспечение …………….............................................................................23

2.6. Список литературы...……………………………………………………………………...30

3. Приложение 1. Рабочая программа воспитания…………………………………………...33

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование………………………………….50

Приложение 3. Методические материалы……………………………………………………87

**РАЗДЕЛ I.**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. 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».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16).
13. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Патриотическое воспитание» и др.;
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
17. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
18. Приказ Департамента образования и науки Ивановской области от 21.12.2023 г. № 1478-о «О системах персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ивановской области».
19. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
20. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
21. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДЮСШ».

**Актуальность программы.** Интерес у детей к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У волейбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Программа предназначена для обучающихся общеобразовательных школ. Обучение по ней, позволят восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности техническими и тактическими приёмами. Кроме того, программа направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Направленность** (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ» - физкультурно-спортивная.

Вид деятельности (профиль обучения) - командно-игровые виды физкультурно-спортивной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ» по уровню сложности содержания соотносится с базовым уровнем. Она предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области данного вида спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность детям и подросткам заняться волейболом с «нуля». В учебный план и содержание данной программы включены кроме традиционных разделов общей и специальной физической подготовки, включены и другие разделы спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической**.** Это даст возможность обучающимся глубже освоить технику и тактику, игровые приемы данного вида спорта.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Структура занятий построена таким образом, что теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным.

Волейбол – командный вид спорта. В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность действий имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Как и в любом другом виде спорта в основе есть соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы. Каждый участник может мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы. Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому 3-х летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

* **1 год обучения:** необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации в данном виде спорта.
* **2 и 3 год обучения** предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола.

***Педагогическая целесообразность программы.*** Педагогическая целесообразность программы по этому спорта, как и многим другим видам спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Занятия по программе позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к этому виду спорта. Практика показывает эффективность подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу предназначена для обучающихся от 7 до 17 лет.

Базовый уровень подготовки рассчитан на 3 года обучения: 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Группы формируются с учетом возраста обучающихся (7-10, 11-13 лет и 14-17 лет).

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель. Режим учебно-тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения - 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа). Общий объем программы 216 часов в год.

*Форма обучения:* – очная.

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются: групповые комплексные учебно-тренировочные занятия (теория + практика) и практические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах; в городских спортивно-массовых мероприятиях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия в учреждении начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагогов и учащихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности. Процесс обучения в дополнительном образовании имеет менее формализованный характер по сравнению с общеобразовательной школой, не имеет жестких рамок.

Индивидуализация обучения в системе дополнительного образования детей осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Изменяется и позиция педагога: он выступает не только как носитель знаний, но и как помощник в становлении личности обучающегося.

Форма организации деятельности учащихся: групповая и индивидуально-групповая.

Основным видом занятий является учебно-тренировочное занятие. В перечень видов занятий включаются также соревновательные занятия и сдача контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке, тестирование по технической подготовке.

* 1. **Цель и задачи**.

**Цель** программы: приобретение навыков игры в волейбол, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

Задачи:

*Предметные:*

- расширение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек;

- освоение технических приемов игры и тактических действий, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей

учащихся;

- ознакомление со специальной терминологией, используемой в виде спорта волейбол;

- ознакомление с правилами игры в волейбол и правилами судейства соревнований по волейболу;

- формирование игрового опыта, участие в соревнованиях по командно-игровым видам спорта.

*Метапредметные:*

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов;

- развитие коммуникативных навыков работы в команде и взаимодействия с партнерами;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие и совершенствование физических способностей учащихся.

*Личностные:*

* формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме;
* приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* воспитание уверенности в своих силах, адаптации к социальной среде;
* приобщение к здоровому образу жизни;
* воспитание личности, способной к творческому самовыражению и пониманию чужого видения.

**1.3. Содержание программы**

В учебном плане представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса обучения по программе. Обучающиеся осуществляют теоретическую, физическую, техническую, тактическую и игровую подготовку за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические мероприятия, спортивные соревнования.

**Учебный план для групп 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **Кол-во часов** | | **Формы**  **аттестации / контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **6** | **6** |  | Устный опрос, беседа |
| Физическая культура и спорт в России |  | 1 |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. |  | 1 |  |
| Краткая характеристика волейбола. |  | 1 |  |
| Основы методики обучения волейболистов. |  | 1 |  |
| Основные виды подготовки волейболистов (краткая характеристика). |  | 1 |  |
| Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. |  | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **45** |  | **45** | Практическое задание, наблюдение |
| Строевые упражнения |  |  | 5 |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | 13 |
| Гимнастические упражнения |  |  | 9 |
| Акробатические упражнения |  |  | 9 |
| Спортивные и подвижные игры |  |  | 9 |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **45** |  | **45** | Практическое задание, наблюдение |
| Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. |  |  | 11 |
| Упражнения для развития прыгучести. |  |  | 9 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. |  |  | 10 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. |  |  | 8 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. |  |  | 7 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **65** |  | **65** | Практическое задание, наблюдение, тестирование |
| Техника нападения |  |  | 30 |
| Техника защиты. |  |  | 35 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **31** |  | **31** | Практическое задание, решение тактических задач, тестирование |
| Тактика нападения |  |  | 15 |
| Тактика защиты |  |  | 16 |
| 6 | **Игровая подготовка** | **14** |  | **14** | Практическое задание, решение тактических задач, наблюдение |
| 7 | **Участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** | Наблюдение, анализ результатов деятельности |
| 8 | **Контрольные нормативы** | **6** |  | **6** | Тестирование |
|  | **ИТОГО** | **216** | **6** | **210** |  |

**Учебный план для групп 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **Кол-во часов** | | **Формы**  **аттестации / контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** |  | Устный опрос, беседа |
| Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия |  | 1 |  |
| Гигиена, закаливание, режим и питание. |  | 1 |  |
| Основы техники и тактики игры в волейбол |  | 2 |  |
| Правила игры волейбол. Судейство. |  | 2 |  |
| Психологическая подготовка к соревнованиям. |  | 1 |  |
| Антидопинговые мероприятия |  | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **40** |  | **40** | Практическое задание, наблюдение |
| Строевые упражнения |  |  | 8 |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | 9 |
| Гимнастические упражнения |  |  | 8 |
| Акробатические упражнения |  |  | 10 |
| Спортивные и подвижные игры |  |  | 5 |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **40** |  | **40** | Практическое задание, наблюдение |
| Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. |  |  | 8 |
| Упражнения для развития прыгучести. |  |  | 8 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. |  |  | 8 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. |  |  | 8 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. |  |  | 8 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **65** |  | **65** | Практическое задание, наблюдение, тестирование |
| Техника нападения |  |  | 35 |
| Техника защиты. |  |  | 30 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **35** |  | **35** | Практическое задание, решение тактических задач, тестирование |
| Тактика нападения |  |  | 18 |
| Тактика защиты |  |  | 17 |
| 6 | **Игровая подготовка** | **14** |  | **14** | Практическое задание, решение тактических задач, наблюдение |
| 7 | **Участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** | Наблюдение, анализ результатов деятельности |
| 8 | **Контрольные нормативы** | **6** |  | **6** | Тестирование |
| 9 | **Медицинское обследование** | **2** |  | **2** |  |
|  | **ИТОГО** | **216** | **8** | **208** |  |

Содержание программы

Теоретическая подготовка

**1 -й год обучения (6 ч – теория).**

*1.Физическая культура и спорт в России*

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

Международные связи спортивных организаций. Достижения Российских спортсменов по олимпийским игровым видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

*2.Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

*3.Краткая характеристика волейбола.*

Краткий обзор истории развития волейбола в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Пути дальнейшего развития волейбола.

Структура организационно-методического руководства волейболом. Роль спортивных школ в развитии волейбола в России. Правила игры в волейбол, судейство.

*4.Основы методики обучения волейболистов.*

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков волейболистов. Характеристика методов и приёмов обучения. Этапы обучения.

*5.Основные виды подготовки волейболистов.*

*Общая физическая подготовка волейболистов.*

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Рекомендуемые средства и перечень упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств волейболистов различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки и контрольными нормативами. Требования к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

*Специальная физическая подготовка волейболистов.*

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств волейболистов различного возраста.

Специальная физическая подготовка, её место в тренировке волейболистов различного возраста.

*Тактическая подготовка.*

Общая характеристика тактики в волейболе. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы волейбола. Средства тактики: нападение, защита.

*Техническая подготовка.*

Общая характеристика техники волейбола.

*Соревнование* - понятие, виды соревнований. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров - представителей команд). Антидопинговые правила.

*6.Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.*

Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при шоке.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

**2,3 -й год обучения (8 ч – теория).**

*1.Влияние физических упражнений на организм человека.*

*2-й год обучения*. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений.

*3-й год обучения.*Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*2.Гигиена, закаливание, режим и питание.*

*2-й год обучения.*Понятие о гигиене. Гигиена, её значение, основные требования. Гигиенические основы режима спортивных нагрузок и отдыха при занятиях спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и на соревнованиях. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

*3-й год обучения.*Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест проведения занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещениях для тренировок. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

*3.Правила игры волейбол. Судейство.*

*2-й год обучения.* Изучение правил игры в волейбол. Терминология. Изучение правил соревнований по избранному виду спорта. Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований

*3-й год обучения.* Правила судейства соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.

*4.Психологическая подготовка к соревнованиям.*

*2-й год обучения.* Роль и значение психологического состояния спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по волейболу. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

*3-й год обучения.* Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей спортсмена.

*5.Антидопинговые мероприятия.*

*2-й год обучения.* Понятие о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.Четкие ценностные морально-этические ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

***3****-й год обучения.* Информирование обучающихся о запрещённых веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена. Повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки.

**Общефизическая подготовка (ОФП) – практика.**

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учётом возраста занимающихся и специфики волейбола.

В состав ОФП входят:

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы:

1.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки) одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

2. Упражнения для мышц туловища и шеи: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

3. Упражнения для мышц ног и таза: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, стойка на голове и руках, соединение нескольких упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

*Бег:* с низкого и высокого старта, 20, 30, 60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, кросс 500 - 1000 метров.

*Прыжки:* через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега.

*Метания:* малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты.

*Многоборья:* спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

*Спортивные и подвижные игры:* баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

*Подвижные игры:* «Охотники и утки», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Салки», «Перестрелка», эстафеты и др.

**Специальная физическая подготовка (СФП) – практика.**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Её задачи направлены на обучение детей технике и тактике игры.

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;

- подвижные игры: «День и ночь», различные варианты игры «Салочки», «Вызов номеров» и др.:

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения с отягощениями;

- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лёжа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих уда-ров: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу, закреплённому на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнёром через сетку.

**Техническая подготовка (65 ч -практика).**

***1-й год обучения***

*Техника нападения*

*1. Перемещения и стойки.*

Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

*2. Передачи.*

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой - на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнёра - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнёра. 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи.

Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку - расстояние 6-9 м, из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнёром; удар с передачи.

*Техника защиты*

*1.Перемещения и стойки.*

Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки: сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

*2. Приём сверху двумя руками:* приём мяча после отскока от стены, после броска партнёром через сетку, приём нижней прямой подачи.

*3. Приём снизу двумя руками:* приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром - на месте и после перемещения: в парах направляя мяч вперёд вверх, над собой: «жонглирование» стоя, на месте и в движении, приём подачи и передача в зону нападения.

*3. Блокирование.*

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

***2-й год обучения***

*Техника нападения*

1. *Перемещения и стойки.*

Стойки в сочетании с перемещениями: сочетание способов перемещения; двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком: сочетание перемещений и технических приёмов.

1. *Передачи мяча.*

Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению; стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке; встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

1. *Отбивание мяча*  кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.
2. *Подачи.*

Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача; по мячу в держателе, с подбрасывания на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

1. *Нападающие удары.*

Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнёром; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

*Техника защиты*

1. *Перемещения и стойки.*

Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приёмами в защите и нападении.

1. *Приём сверху двумя руками:* приём мяча, наброшенного партнёром через сетку: в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, приём прямой нижней подачи.
2. *Приём снизу двумя руками:* приём мяча, наброшенного партнёром через сетку: в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочерёдно, приём нижней и верхней прямой подачи.
3. *Блокирование.*

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, тоже, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

***3-й год обучения***

*Техника нападения*

1. *Перемещения:* прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки: сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приёмами.
2. *Передачи сверху двумя руками:* в стену стоя, сидя, лёжа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений: чередование по высоте и расстоянию: из глубины площадки к сетке: стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро: в прыжке.
3. *Подачи:* нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.
4. *Нападающие удары:* прямой удар сильнейшей рукой из зон 4.3.2 с различной по высоте и расстоянию передачу сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.

*Техника защиты*

1. *Перемещения и стойки:* стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падения - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приёмами зашиты.
2. *Приём мяча:* сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке: нападающего удара в парах, через сетку на точность: снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением: приём отскочившего от сетки мяча.
3. *Блокирование:* одиночные в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром и с передач; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочерёдно прямых и с переводом.

Тактическая подготовка (35 ч- практика)

Система взаимодействия игроков команды в нападении или за­щите называется тактикой игры. К средствам тактической подготовки относятся технические приемы, имеющие определенную направлен­ность для решения конкретной задачи в рамках отдельной комбинации или системы игры. К способам тактического построения игры относят­ся командные, групповые или индивидуальные действия в нападении и защите.

**Индивидуальные** — это действия отдельного игрока в тактическом задании.

**Групповые** — действия двух-трех игроков в рамках определенной комбинации.

**Командные** — действия всей команды в рамках системы игры, опре­деляющие расположение и перемещение всех игроков.

*1-й год обучения*

*Тактическая подготовка*

*Тактика нападения*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи: для подачи: для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приёмах и второй передаче.
3. Командные действия; система игры со второй передачи игроком передней линии; приём подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

*Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнёра: выбор способа приёма мяча от соперника.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приёме подачи и передаче.
3. *Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперёд».

***2-й год обучения***

*Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач: выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу: подача на игрока, слабо владеющим приёмом подачи.
2. *Групповые действия:* взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2: взаимодействие при приёме подачи и передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2.
3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии, приём подачи и первая передача в зону 4 и 2, приём подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

*Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приёме верхней и нижней подачи: определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнёра; выбор способа приёма мяча от подачи и обманного удара соперника.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приёме подачи, нападающего удара и доигровке.
3. *Командные действия:* расстановка при приёме подачи; система игры в защите углом вперёд с применением игровых действий.

***3-й год обучения***

*Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игроков задней и передней линий.
3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии.

*Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приёме подач, при блокировании, при страховке партнёра, блокирующих, нападающих: выбор способа приёма мяча от обманных приёмов, от нападающих ударов: блокирование определённого направления.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии при приёме подаче, нападающих ударов обманных приемов: взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приёме нападающих ударов и обманов.
3. *Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи: системе игры «утлом вперёд» с применением групповых действий, изученных ранее.

Игровая подготовка (14 ч – практика).

*1-й год обучения*

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.
3. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите - нападении.
4. Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

*2-й год обучения*

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приёмам и выполнение этих же приёмов.
2. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приёмов по одному и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры с различными заданиями. Учебные игры.
7. Календарные игры.
8. Применение изученных технических и тактических приёмов и тактических действий в соревновательных условиях.

*3-й год обучения*

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приёмов.
3. Чередование технических приёмов в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приёмов.
6. Изученные игры с заданиями.
7. Матчевые встречи, контрольные и календарные игры.

1.4.Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы в физкультурно-спортивной направленности являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

***Личностные результаты***.

* формирование активной гражданской позиции, культуры поведения, моральных и волевых качеств личности,
* положительная динамика развития социальной активности учащихся, которая будет проявляться в умении работать в команде; в умении разумно планировать и организовывать свою деятельность, свободное время с целью собственного развития; занимать активную жизненную позицию;
* более высокие показатели способности к рефлексии, анализу выполненной работы, что будет проявляться в способности аргументированно высказывать свое мнение, планировать достижение лучшего результата с учетом прежних ошибок; осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учётом общих требований и норм;
* более высокие показатели развития учебно-познавательных, коммуникативных и социокультурных компетенций, которые выразятся в умении ставить цель и организовывать её достижение; иметь опыт восприятия картины мира; уметь задавать вопросы, корректно вести диалог; владеть элементами игры в волейбол.

***Метапредметные результаты.***

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- управление эмоциями;

- технически правильное выполнение физических упражнений;

- потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья,

- потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта.

***Предметные результаты.***

- овладение техникой и тактикой игры в волейбол;

- получение знаний специальной терминологии, используемой в виде спорта волейбол;

- получение знаний о правилах игры в волейбол и правилах судейства соревнований по волейболу;

- приобретение игрового опыта участия в соревнованиях по волейболу;

- овладение новыми знаниями о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек.

**РАЗДЕЛ II.**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Учебный период** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Количество занятий в неделю** | **Продолжительность каникул** |
| 1-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |
| 2-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |
| 3-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |

**2.2.Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение программы**

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие спортивного зала;
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 1 | Сетка волейбольная со стойками | комплект | 2 |
| 2 | Мяч волейбольный | штук | 25 |
| 3 | Протектор для волейбольных стоек | штук | 4 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 4 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 16 |
| 7 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 10 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 11 | Скакалка гимнастическая | штук | 25 |
| 12 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| **Индивидуальный инвентарь для обучающегося** | | | |
| 13 | Утяжелитель для ног | комплект | 1 |
| 14 | Утяжелитель для рук | комплект | 1 |
| 15 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 1 |

**Информационное обеспечение**

1. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru
2. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedsovet.org
3. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://infourok.ru/
4. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/
5. [videouroki.net -](https://videouroki.net/razrabotki/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-po-tiemie-baskietbol-lovlia-i-pieriedacha-.html-) электронный образовательный ресурс. Видеоуроки, методические материалы. Режим доступа: https://videouroki.net/
6. fizkulturana5.ru  — сайт учителей физической культуры. Видео, статьи, программы. Материалы по методике и технике обучения отдельным видам спорта. Режим доступа: <https://fizkulturana5.ru/>

**Методические материалы (Приложение №3)**

**Кадровое обеспечение**

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 1 штатный тренер-преподаватель и 1 тренер – преподаватель (внешний совместитель), имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

**2.3. Форма аттестации**

**Аттестация** - это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта волейбол.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта волейбол;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности по программе.

**Виды аттестации:**

*Входной контроль* - это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Текущий контроль* – систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

*Промежуточная аттестация* – это установление уровня достижения результатов освоения учебного материала, предусмотренного образовательной программой, за учебный год.

*Итоговая аттестация* - это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершении всего образовательного курса программы.

***Формы проведения аттестации*** определяются тренером - преподавателем в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке и технической подготовке.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности - высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

- по общей физической и специальной подготовке: входной контроль - сентябрь-октябрь, промежуточная аттестация - апрель-май, итоговая аттестация (по окончании полного курса программы) - апрель-май;

- по технической подготовке для 2,3 –го года обучения: промежуточная аттестация - апрель-май.

Аттестация является обязательной для всех тренеров - преподавателей и обучающихся.

Проведение входного контроля и промежуточной аттестации осуществляется самим тренером – преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Проведение итоговой аттестации осуществляется комиссией в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

***Анализ результатов аттестации***

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

**2.4. Оценочные материалы**

Тестирование (сдача контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Тестирование технической подготовленности осуществляется при проведении промежуточного контроля в конце 2-го и 3-го годов обучения.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты - упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

**Контрольное тестирование\*:**

**Контрольные нормативы для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по общефизической и специальной физической подготовке.**

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ГРУПП 1, 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив 1-го года обучения** | | **Норматив 2-го года обучения** | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| ***1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»*** | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| ***2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»*** | | | | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 м | с | не более | | не более | |
| 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 36 | 30 | 40 | 35 |
| 26 | 20 | 30 | 25 |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. ***Нормативы общей физической подготовки*** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1. ***Нормативы специальной физической подготовки***   ***для спортивной дисциплины «волейбол»*** | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 35 |
| 32 | 25 |

\*Описание упражнений в Приложении

**Тестирование по технической подготовке (система оценивания: зачет + /незачет - )**

***1-й год***

1. Передача сверху и снизу в стену на точность.
2. Жонглирование мячом правой, левой, двумя руками.
3. Передача в парах сверху, снизу от наброса.
4. Верхняя и нижняя передача над собой сверху и снизу.

***2-й год***

1. Передача сверху и снизу в стену на точность.
2. Жонглирование мячом правой, левой, двумя руками.
3. Передача в парах сверху и снизу.
4. 2-я передача на точность из зоны 3 в зону 4 и 2.
5. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону2 и 3.
6. Подача верхняя прямая на точность с расстояния 5-6 метров.
7. Нападающий удар – удар по мячу (неподвижному).

***3-й год***

1. Верхняя, нижняя передача в парах – в движении, с препятствиями.
2. 2-я передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4 и за голову.
3. Нападающий удар из 3, 4, 2.
4. Блок (одиночный) в зонах 3, 4, 2.
5. Первая передача (прием) на точность из зон 1, 5, 6 – в зону 2.
6. Подача с лицевой линии

2.5.Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня по волейболу может реализовываться и в общеобразовательных школах.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии - это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

*Здоровьесберегающие* технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к учебно-тренировочному процессу, при котором выполняются минимум три требования:

- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;

- недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время учебно-тренировочного процесса;

- обеспечение такого подхода к учебно-тренировочному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в группе.

Применение технологии здоровьесбережения позволяет:

- улучшить показатели здоровья обучающихся;

- снизить поведенческие факторы риска, опасные для здоровья, среди обучающихся;

- повысить информированность обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;

- повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Методы обучения**

Конкретный эффект любого педагогического средства определяет­ся не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на уроках баскетбола методы можно подразделить на три группы: ***словесные****,* ***наглядные*** и ***практические****.*

К ***словесным*** методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

*Рассказ -* это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значе­нии в игровой деятельности.

*Объяснение* раскрывает содержание, форму и структуру конкрет­ного двигательного движения или действия, а также факторы, опре­деляющие его эффективность. Точное и доступное объяснение созда­ет предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объясне­нию - краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

*Команды и распоряжения* - специфические формы речевого воз­действия для оперативного управления деятельностью занимающих­ся. Они отличаются особой лаконичностью. На уроках по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, на­чала или окончания упражнения или игрового задания.

*Задание* - это форма постановки индивидуальной или коллектив­ной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

*Указание* отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

*Беседа* предполагает диалог между педагогом и учениками, благо­даря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

*Разбор,* как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех дей­ствий и их результата.

***Наглядные*** методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним прежде всего относится *показ упражнений* или *их элемен­тов тренером - преподавателем* или *наиболее подготовленными обучающимися.* Показ дол­жен носить образцовый, четкий характер и создавать полное пред­ставление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого не­обходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедлен­ном темпе и т.д.

Высокорезультативны и вспомогательные наглядные методы: *де­монстрация кино-* и *видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных до­сок, планшетов* и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям.

Определенное значение имеют *методы ориентирования.* С помо­щью предметных или условных ориентиров (например, линии раз­метки, мячи, переносные стойки, стулья, разно­образные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают на­правление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных усло­вий эффективности проведения учебных занятий.

***Практические*** методы базируются на активной двигательной дея­тельности занимающихся. Их грамотное использование имеет ре­шающее значение в освоении умений и навыков игры в волейбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдель­ными учениками или технико*-*тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться *в целом* или *по час­тям.* Относительно простые игровые приемы разучиваются в целостном виде, т .к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предпола­гает временное освоение отдельных элементов целостного двигатель­ного действия с последующим их объединением. Расчлененным ме­тодом в волейболе осваивают координационно*-*сложные игровые приемы.

При изучении техники и тактики волейбола широко используются *подводящие упражнения.* Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к ов­ладению сложными технико*-*тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера.

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов услож­няют. При этом придерживаются определенной последовательности:

* от действий без мяча переходят к технике с мячом;
* от статических действий на месте - к динамическим в движении;
* от обособленного единичного исполнения - к чередованию и сочетанию с другими действиями;
* от многократного повторения в облегченных стабильных усло­виях - к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в волейбол на определенном этапе обучения содействует *метод сопряжен­ных воздействий.* Его сущность состоит в создании оптимальных ус­ловий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игро­вых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря *соревновательным упражнениям.* Их применение создает благоприятный эмоциональ­ный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, про­буждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

*Игровой метод* предусматривает выполнение двигательных дейст­вий в условиях, регламентированных установленными правилами иг­ры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эс­тафетами и непосредственно игрой.

Основу соревновательного метода составляет специально органи­зованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен со­ревнованием на количественный или качественный результат при вы­полнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, нако­нец, официальными соревнованиями.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по от­ношению к официальным правилам соревнований условиях.

Несмотря на всю привлекательность *игрового* и *соревновательного* методов, их применение требует определенной подготовленности за­нимающихся в плане обучения и овладения основами техники и так­тики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, т.к. наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения за­даний. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности необходимо смещать акценты: переходить к ко­мандным видам соревнований, стимулировать быстроту и результа­тивность действий в условиях возрастающей активности противобор­ства. Эффект педагогических воздействий на занятиях по волейболу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его уме­ния взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимаю­щихся, а также сложности изучаемого материала.

**Принципы обучения**

Процесс обучения в волейболе опирается на некоторые общие по­ложения - принципы, которые отражают закономерности педагогиче­ского процесса и в связи с этим носят обязательный характер при ре­шении образовательных и воспитательных задач.

К основным принципам обучения относятся: *принцип сознатель­ности и активности, принцип наглядности, принцип доступно­сти и индивидуализации, принцип постепенности, принцип сис­тематичности и последовательности.*

*Принцип сознательности и активности* при обучении навыкам игры в волейбол подразумевает: осмысление и понимание занимаю­щимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

*Принцип наглядности* предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его ос­воения, базируется на визуальном восприятии разнообразных дейст­вий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педаго­гом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотогра­фий, рисунков и т. п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

*Принцип доступности и индивидуализации* основывается на пред­варительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников с последующим под­бором посильных заданий согласно общим закономерностям обуче­ния и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность - приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тре­нировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия за­нимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

*Принцип постепенности* органически связан с предыдущим прин­ципом и формулируется в виде методологического правила: «от про­стого - к сложному, от легкого - к трудному». Его реализация обес­печивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимаю­щихся и дальнейшему его усложнению. Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных ус­ловиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие из­меняется от пассивной до активной формы.

*Принцип систематичности и последовательности* требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опи­раться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими.

**Способы организации обучающихся на занятии**

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его ор­ганизации. На занятиях по волейболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: ***фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуаль­ных заданий****.*

При *фронтальном* методе упражнения выполняются одновремен­но или посменно всеми обучающимися в одну или несколько шеренг.

*Поточный* метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно - один за другим.

*Проходной* метод объединяет некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении обучающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для *группового* метода характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход - распределение на группы и чередование заданий используют в методе *круговой тренировки.* Но здесь распределение обучающихся производят в зависимости от их подготовленности; разно­направленные задания выполняются на специально отведенных уча­стках площадки (станциях) в определенной последовательности; сме­ну станций производят через заданные интервалы времени и с про­движением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в со­ответствии с поставленными задачами.

Метод *индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное вы­полнение их каждым обучающимся. Тренер - преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за все­ми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации обучающихся на занятии зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, ис­пользуемых тренером - преподавателем средств и методов обучения, условий проведе­ния занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвен­таря и оборудования и т.д.).

**Структура занятия**

Учебно – тренировочное занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. В процессе учебно-тренировочного занятия тренер - преподаватель обучает и воспитывает занимающихся, проводит теоретические занятия, обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, повышают уровень физической подготовки и физического развития.

***В подготовительной,*** как правило, применяют упражнения умеренной интенсивности. Она повышает подвиж­ность нервных процессов и создаёт оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с более сложной интенсивностью. Следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся. В этой части нельзя уделять много внимания физическим качествам: сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее воздействие на организм человека, двигательный аппарат, помогают научиться точно диффе­ренцировать движения. Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать заданиям занятия. Если в основной части занятия ставится задача для подвижности, то в подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, которые входят в неё: строевые – с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию дисциплины.

***В основной части*** занятия нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Эта часть заня­тия будет наиболее высокой по физическим нагрузкам.

***В заключительной части*** организм нужно привести в относительно спокойное состояние: уп­ражнение на гибкость отдельных групп мышц; успокаивающие упражнения: лёгкий бег, ходьба и дыхательные упражнения, расслабление мышц конечностей. Возможны отвлекающие упражнения: на внимание, подвижные игры и т.д. Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации групп, целенаправленно­сти занятия и возраста занимающихся. Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное, её можно изменять в зависимости от конкретных условий. Чтобы занимающимся точно выпол­нить упражнения педагог им поможет, подскажет форму, амплитуду и другие особенности упражнения, а также пользуясь зеркальным показом и подсчётом. Если допускаются ошибки при выполнении упражнения, то их нужно немедленно устранить. Можно указать на ошибку, не прекращая выполнения упражнения. Если ошибку допускают многие занимающиеся, целесообразно прекратить выполнений, разъяснить суть ошибки и сделать соответствующие поправки.

Соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме как официальных, так и неофициальных соревнований: классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На этих занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Типы учебно-тренировочного занятия: теория и практика (комбинированное занятие), соревнования и контроль полученных знаний.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу, как и по любым другим видам спорта, проводятся в форме комплексных занятий, с использованием материала различных разделов программы в комплексе.

***Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:***

*1-й вид комплексного занятия* для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

1. *Подготовительная часть*

1.1.Упражнения общей разминки.

1.2.Упражнения специальной разминки.

*2. Основная часть*

2.1. Упражнения на быстроту и ловкость.

2.2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.

2.3. Технические и (или) тактические упражнения.

2.4.Игровая тренировка или упражнения на выносливость.

*3.Заключительная часть*

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

3.2.Дыхательные упражнения.

*2-й вид комплексного занятия* для решения задач физической и технической подготовки:

*1.Подготовительная часть*

1.1.Общеразвивающие упражнения.

1.2.Упражнения на ловкость и гибкость.

*2. Основная часть*

2.1. Изучение техники волейбола.

2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

2.3. Совершенствование основных физических качеств.

*3.Заключительная часть*

3.1. Подвижные и / или спортивные игры.

3.2. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

*3-й вид комплексного занятия* для решения задач физической и технико-тактической подготовки:

*1.Подготовительная часть*

1.1.Различные специальные упражнения.

1.2.Упражнения беговые и прыжковые.

*2. Основная часть*

2.1. Изучение технических приемов.

2.2. Изучение работы рук.

2.3. Упражнения, направленные на развитие координационных навыков.

2.4.Изучение или совершенствование тактических навыков.

*3.Заключительная часть*

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

2.6. Список литературы

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).

6. Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 ««Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

7. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и ( или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Список литературы для педагога:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. –53 с.

2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.

3. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 368 с.

4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.

5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А .Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.

6. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. / В.Гошек, М. Ванек, Свобода: – Психология и современный спорт. 2008.-100 - 121.

6.Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.

8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.

9.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с

10.Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:. / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.

11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.

12. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.

13.Родионов А.В. Повышение результативности за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / А.В. Родионов, А.А. Гераськин; Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56) – 2009. – 51 с.

**Список литературы для учащихся:**

1. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012

2.Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.

3. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.

4. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т В. А.юрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.

5. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.

6.Клещёв Ю.Н. Юный волейболист. / Ю.Н Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 с.

7. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. / Мармор В.К. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005.-376 с.

**Список литературы для родителей:**

1.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

2. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.

3. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**Электронные ресурсы для тренеров – преподавателей:**

1. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru
2. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedsovet.org
3. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://infourok.ru/
4. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/
5. volley.ru - Всероссийская федерация волейбола. Режим доступа: http://www.volley.ru/pages/497/p1/

**Приложение 1**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности

по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения волейбола:

Серова Марина Адольфовна

г.о.Шуя, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ………………………………………………………….34
2. Особенности организации воспитательной работы …………………………...34
3. Цель и задачи воспитательной работы ………………………………………….35
4. Виды, формы и содержание воспитательной работы …………………………..40
5. Условия воспитания, анализ результатов ……………………………………….43
6. Календарный план воспитательной работы …………………………………….45

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2 Федерального закона от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».)

В соответствии с Федеральным законом от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ механизм организации воспитательной работы входит в состав образовательных / общеобразовательных программ (рабочая программа воспитания и календарный план).

Основания для разработки воспитательной программы и плана работы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. 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».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
8. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
9. Программа воспитания МБУ ДО «ДЮСШ».
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно­тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, в спортивно - оздоровительных лагерях, где используется свободное время обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания:

* **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
* **патриотическое воспитание —** воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
* **духовно-нравственное воспитание —** воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
* **физическое воспитание**, **формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия —** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
* **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

**спортивно-этическое и правовое воспитание** — усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; соблюдение правил проведения соревнований, социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания; воспитание готовности к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Воспитательная деятельность планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно­исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, возрастосообразности.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- достижение личностных результатов освоения программ.

Личностные результаты освоения обучающимися программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Данная цель и задачи являются ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося.

Целевые ориентиры воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

Целевые ориентиры результатов воспитания детей 7 - 11 лет.

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданско-патриотическое воспитание** |
| Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении.  Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.  Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.  Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.  Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.  Принимающий участие в жизни группы, школы, в доступной по возрасту социально значимой деятельности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.  Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.  Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.  Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.  Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.  Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.  Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. |
| **Трудовое воспитание** |
| Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.  Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.  Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание:** |
| Понимающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочном занятии.  Принимающий правила честной спортивной борьбы.  Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде. |

Целевые ориентиры результатов воспитания подростков 12-15 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.  Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.  Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.  Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.  Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.  Принимающий участие в жизни группы, школы, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной. |
| **Патриотическое воспитание** |
| Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.  Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.  Знающий и уважающий достижения нашей Родины - России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.  Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности).  Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.  Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.  Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.  Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.  Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).  Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.  Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.  Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.  Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.  Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности). |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание** |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.  Соблюдающий правила честной спортивной борьбы.  Исключающий возможность применения допинга.  Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

Целевые ориентиры результатов воспитания молодежи 16-17 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.  Сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством.  Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.  Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.  Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.  Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). |
| **Патриотическое воспитание** |
| Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.  Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.  Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране - России. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения.  Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.  Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.  Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.  Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.  Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.  Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.  Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, школе, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения законодательства.  Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.  Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание** |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.  Соблюдающий правила проведения соревнований, готовый к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов;  Соблюдающий социально-правовые нормы, являющиеся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

4.ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы спортивной школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль *«Гражданско-патриотическое воспитание»* направлен на:

- формирование у обучающихся гражданской направленности личности, активной жизненной позиции и чувства гордости за свою страну и её ценности;

- формирование интереса к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, Ивановской области, города Шуя, стремления активно участвовать в делах группы, школы, семьи, своего города.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет осознавать свою причастность к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему;

- будет знать свои гражданские права и добросовестно выполнять гражданские обязанности;

- будет являться патриотом своего Отечества, проявлять активную жизненную позицию, уметь защищать, отстаивать интересы своей группы, школы.

Модуль *«Духовно-нравственное воспитание»* направлен на:

- формирование первоначального представления о базовых национальных российских ценностях;

- формирование представления о правилах поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в населённом пункте, в общественных местах, на природе;

- формирование элементарного представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;

- воспитание уважительного отношения к родителям, старшим, доброжелательного отношения к сверстникам и младшим;

- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;

- проявление уважения к российским традиционным семейным ценностям;

- бережное, гуманное отношение ко всему живому;

- воспитание неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет иметь начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;

- будет иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

- будет проявлять  уважительное отношение к традиционным религиям;

- будет проявлять  неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;

- будет уметь эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков Других людей;

- будет проявлять уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;

- будет знать традиции своей семьи и образовательного учреждения, проявлять бережное отношение к ним.

Модуль *«Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия»* направлен на:

- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;

- формирование интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование стойкого представления о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека;

- формирование представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);

- воспитание отрицательного отношения к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- сформирует ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- усвоит  элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

-  получит первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

- будет иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- получит знания о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека.

Модуль *«Трудовое воспитание»* направлен на:

- получение первоначального представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;

- воспитание уважения к труду и творчеству старших и сверстников;

-элементарные представления об основных профессиях;

-ценностное отношение к учёбе как виду творческой деятельности;

-элементарные представления о роли знаний, науки, современного производства в жизни человека и общества;

-первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и учебно-трудовых проектов;

-умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;

-умение соблюдать порядок на рабочем месте;

-бережное отношение к результатам своего труда, труда Других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;

-отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учёбе, небережливому отношению к результатам труда людей.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

- ценностное и творческое отношение к учебному труду;

- элементарные представления о различных профессиях;

- первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;

- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;

- первоначальный опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;

- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах творческой деятельности;

- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Модуль *«Спортивно-этическое и правовое воспитание»* направлен на:

- формирование и усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- знание правил проведения соревнований;

- ценностного отношения к социально-правовым нормам, являющимся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- соблюдение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- соблюдение правил проведения соревнований, исключение возможности использования допингов;

- соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

**Формы воспитательной работы**

В педагогической теории и практике существуют различные подходы к классификации форм воспитательной работы. По классификации, предложенной Е.В. Титовой, существуют три основных типа форм воспитательной работы: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам: по целевой направленности, по позиции участников воспитательного процесса, по объективным воспитательным возможностям.

1. **Мероприятия** - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-нибудь другим для воспитанников с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Отличительная особенность мероприятия - это, прежде всего, созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников. Иными словами, если что-то организуется кем-то для воспитанников, а они, в свою очередь, воспринимают, участвуют, исполняют, регулируют и т.п., то это и есть мероприятие.
2. **Дела** - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе.
3. **Игры** - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью обучения, отдыха, развлечения.

**Индивидуальные формы** пронизывают всю воспитательную деятельность, общение педагогов и детей. Они действуют в групповых и коллективных формах и в конечном итоге определяют успешность всех других форм. К индивидуальным формам работы относятся: беседа, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи. Перед педагогами в индивидуальных формах работы стоит одна из важнейших задач: распознать обучающегося, открыть его таланты, обнаружить все ценное, что присуще его характеру, устремлениям, а также все, что мешает ему проявить себя. С каждым из них необходимо взаимодействовать по-разному, для каждого нужен свой конкретный, индивидуализированный стиль взаимоотношений. Важно расположить к себе ребенка, вызвать его на откровенность, завоевать доверие, разбудить желание поделиться с педагогом своими мыслями, сомнениями. В индивидуальных формах работы заложены большие воспитательные возможности.

**К групповым формам работы** можно отнести учебные группы, творческие группы, проектные группы. В этих формах педагог проявляет себя как рядовой участник или как организатор. В отличие от коллективных форм влияние его на детей более заметно, так как на него в большей мере обращено внимание школьников. Главная задача педагога, с одной стороны, помочь каждому проявить себя, а с другой - создать условия для получения в группе ощутимого положительного результата, значимого для всех членов коллектива. Влияние педагогов в групповых формах направлено также на развитие гуманных взаимоотношений между детьми, формирование у них коммуникативных умений. В этой связи важным средством является пример демократичного, уважительного, тактичного отношения к детям самого педагога.

**К коллективным формам работы** относятся прежде всего различные спортивные соревнования, турниры, конкурсы и др. В зависимости от возраста обучающихся и ряда других условий педагоги могут выполнять различную роль при ис­пользовании этих форм: ведущего участника, организатора; рядового участника деятельности, воздействующего на детей личным примером; советчика, помощника детей в организации деятельности.

5.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Использование ***воспитательного потенциал сети Интернет.*** Социальные сети можно рассматривать в качестве доминирующего способа коммуникации в интернет-пространстве. В условиях социосетевого диалога (сотрудничества) педагог дополнительного образования может стать для учащегося наставником (например, инициируя форум, веб-семинар) или консультантом-партнером (участвуя в комментариях, чатах, организуя акции или проекты).

***Наставничество.*** Наставничество в дополнительном образовании предполагает передачу богатого личного опыта профессиональной деятельности растущему человеку, ускорение его адаптации к профессиональной деятельности, оказание ему помощи. Термин «наставлять» имеет значение «давая советы, учить чему-то; приводить, направлять, нацеливать и т. д. в нужном направлении; направлять». Наставничество - двусторонний процесс, который включает, с одной стороны, деятельность наставника, с другой - деятельность подопечного. Этот процесс носит субъект-субъектный характер и выступает одной из разновидностей педагогического взаимодействия, в результате которого ожидается образовательный и карьерный рост взрослеющего человека.

***Взаимодействие с семьей.*** Важнейшие партнеры, союзники, единомышленники педагогов дополнительного образования - родители, которые заинтересованы в успешном развитии ребенка и готовы активно участвовать в его воспитании. Для них, безусловно, важен вопрос: как помочь ребёнку получить достойное образование, стать успешным, приобрести востребованную профессию? И задача педагогов - помочь в поиске путей решения этих проблем, создать наиболее благоприятные условия для правильных выводов и согласованных действий с целью поддержки ребенка в выборе личного, образовательного и профессионального пути.

*Задачи взаимодействия педагогов дополнительного образования и семьи:* обеспечить благоприятные и комфортные условия для воспитания ребенка, его самореализации и саморазвития, удовлетворения его интересов и потребностей; содействовать единению, сплочению семьи, взаимопониманию родителей и детей, развитию семейных отношений.

***Социальное партнёрство.*** Социальное партнёрство дает наибольший эффект в решении социально-образовательных проблем. Реализация целей и задач дополнительного образования детей требует расширения системы социального партнёрства за счёт организации сетевого взаимодействия учреждений дополнительного, общего, среднего профессионального образования, высших учебных заведений, а также межведомственного взаимодействия с органами исполнительной власти, различных общественных институтов и структур, местного сообщества. Социальными партнерами выступают все типы образовательных учреждений региона, муниципалитета, общественные организации и семьи детей.

Основным методом анализа воспитательного процесса в общеобразовательной организации является ежегодный самоанализ воспитательной работы с целью выявления основных проблем и последующего их решения.

Основные направления анализа воспитательного процесса *(предложенные направления являются примерными, их можно уточнять, корректировать, исходя из особенностей уклада, традиций, ресурсов образовательной организации, контингента обучающихся и др.):*

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся в группе.

Анализ проводится тренером - преподавателем.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание тренера - преподавателя сосредотачивается на вопросах: какие проблемы, затруднения в личностном развитии обучающихся удалось решить за прошедший учебный год; какие проблемы, затруднения решить не удалось и почему; какие новые проблемы, трудности появились, над чем предстоит работать.

1. Состояние совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Анализ проводится тренером - преподавателем с привлечением актива родителей (законных представителей) обучающихся, актива группы. Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности обучающихся и школы могут быть анкетирования и беседы с обучающимися и их родителями (законными представителями), педагогическими работниками, представителями совета обучающихся. Результаты обсуждаются на педагогическом совете. Внимание сосредотачивается на вопросах, связанных с качеством *(выбираются вопросы, которые помогут проанализировать проделанную работу):*

* реализации воспитательного потенциала учебно-тренировочной деятельности;
* организуемой вне учебно-тренировочной деятельности обучающихся;
* деятельности тренера – преподавателя и его группы;
* проводимых общешкольных основных дел, мероприятий;
* внешкольных мероприятий;
* создания и поддержки предметно-пространственной среды;
* взаимодействия с родительским сообществом;
* деятельности по профилактике и безопасности;
* реализации потенциала социального партнёрства;
* деятельности по профориентации обучающихся;
* и т. д. по дополнительным модулям, иным позициям.

Итогом самоанализа является перечень выявленных проблем, над решением которых предстоит работать тренеру – преподавателю и всему педагогическому коллективу.

Итоги самоанализа оформляются в виде отчёта, в конце учебного года.

**6. Календарный план воспитательной работы.**

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- достижение личностных результатов освоения программ.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственные** |
| ***Гражданско-патриотическое воспитание*** | |  |  |
| 1 | Тематическое мероприятие: «Символы моей страны» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | День народного единства. Тематическое мероприятие: «Россия – родина моя» | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27 января 1944г) Тематическое мероприятие: «Дети блокадного Ленинграда» | январь | тренер - преподаватель |
| 4 | День памяти воинов – интернационалистов. Тематическое мероприятие: «Воинам - интернационалистам посвящается». | февраль | тренер - преподаватель |
| 5 | День защитника Отечества. Участие в общих мероприятиях, посвященных этому Дню. | февраль | тренер - преподаватель |
| 6 | День Победы. Участие в акциях: «Окна Победы», «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка». Проведение тематических мероприятий | май | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | День России, День города Шуя. Участие в торжественных мероприятиях. | июнь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в мероприятиях патриотической направленности, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Участие обучающихся спортивной школы в мероприятиях патриотической направленности разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 10 | Размещение информации о произошедших событиях и памятных датах в рамках гражданско-патриотического воспитания на официальном сайте и в группах социальной сети «В Контакте» | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Духовно-нравственное воспитание*** | |  |  |
| 1 | Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | Международный день пожилого человека. Тематическое мероприятие: «Тепло твоих рук». | октябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | Тематическое мероприятие, направленное на повышение значимости отцовства в воспитании детей, посвященное Дню Отца. | октябрь | тренер - преподаватель |
| 4 | День матери. Тематическое мероприятие, посвященное этому Дню. | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 5 | Семейное мероприятие: «Новый год – семейный праздник». | декабрь | тренер - преподаватель |
| 6 | Участие в городских мероприятиях «Шуя – столица Русского Рождества». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | Участие в городском мероприятии «Шуйский студенец». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в городском мероприятии «Широкая масленица». | март | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Праздничное мероприятие, посвященное женскому Дню 8 Марта. | март | тренер - преподаватель |
| 10 | Тематическое мероприятие: «Русские религиозные праздники». | апрель | тренер - преподаватель |
| 11 | Участие обучающихся в мероприятиях духовно-­нравственной направленности, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 12 | Размещение информации на официальном сайте МБУ ДО «ДЮСШ» и в группе социальной сети «ВКонтакте». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 13 | Проведение тематических бесед, викторин, просмотры видеороликов, презентаций о нравственных качествах: доброте, тактичности, честности, дисциплинированности, внимании к старшим, заботе о младших и др. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Физическое воспитание, здоровьесбережение*** | |  |  |
| 1 | Участие в мастер – классах и показательных выступлениях. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 2 | Сдача норм ГТО. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 3 | Участие в мероприятиях по направлению - физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Участие обучающихся спортивной школы в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 5 | Профилактические мероприятия по формированию ответственного отношения к своему здоровью. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 6 | Проведение мероприятий и инструктажей безопасности в школе, дома, на улице. С участием сотрудников ГИБДД, ГО и ЧС и др. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Трудовое воспитание*** | |  |  |
| 1 | Участие в волонтерском движении «Вместе – мы СИЛА». | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Участие в субботниках по уборке территории школы и городских парков. | Весна, осень | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях по трудовому воспитанию, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Организация экскурсий на предприятия города. Получение представления о востребованных профессиях нашего города. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Спортивно-этическое и правовое воспитание*** | |  |  |
| 1 | Тематические беседы о правилах поведения на учебно-тренировочном занятии, во время проведения соревнований и других спортивно-массовых мероприятиях. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Мероприятия, направленные на соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях, проводимых спортивной школой (акции, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |

**Приложение 2**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности

по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения волейбола:

Серова Марина Адольфовна

г.о.Шуя, 2024

**Календарно – тематическое планирование**

**Календарно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Вводное занятие.Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 2 |  | Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 3 |  | Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Входной контроль |
| 4 |  | ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | зачет |
| 5 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 6 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 7 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 8 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 9 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафе­ты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 10 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафе­ты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 11 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини - волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 12 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини - волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 13 |  | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 14 |  | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 15 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | зачет |
| 16 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | зачет |
| 17 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 18 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 19 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 20 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 21 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 22 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 23 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 24 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 25 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 26 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 27 |  | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-­волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 28 |  | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини - волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-­волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 29 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 30 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 31 |  | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 32 |  | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 33 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 34 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 35 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 36 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 37 |  | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 38 |  | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 39 |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 40 |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 41 |  | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 42 |  | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 43 |  | История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 44 |  | История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 45 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 46 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 47 |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 48 |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 49 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, чел­ночный бег, бег 30 м. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 50 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, чел­ночный бег, бег 30 м. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 51 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 52 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 53 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 54 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 55 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 56 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 57 |  | Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 58 |  | Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 59 |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 60 |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 61 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | соревнование | Текущий контроль |
| 62 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | соревнование | Текущий контроль |
| 63 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 64 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 65 |  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 66 |  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 67 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.  Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 68 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.  Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 69 |  | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 70 |  | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 71 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 72 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 73 |  | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 74 |  | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 75 |  | Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 76 |  | Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 77 |  | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 78 |  | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 79 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 80 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 81 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 82 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 83 |  | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 84 |  | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 85 |  | Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону **3.** Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне **3** Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 86 |  | Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону **3.** Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне **3** Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учеб-но-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 87 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 88 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 89 |  | Круговая тренировка. Учебная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 90 |  | Круговая тренировка. Учебная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 91 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 92 |  | Соревнования \* | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 93 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 94 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 95 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону **3.** Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне **3.** | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 96 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону **3.** Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне **3.** | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 97 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 98 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 99 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 100 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 101 |  | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 102 |  | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 103 |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 104 |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 105 |  | Сдача итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | промежуточный контроль |
| 106 |  | ОФП, СФП, учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий кон-троль |
| 107 |  | ОФП, СФП, учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Текущий кон-троль |
| 108 |  | ОФП, СФП, учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |

**Календарно-тематический план 2 -го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Классификация упражнений применяемых в учебно - тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях.Эстафеты.  Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 2 |  | Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 3 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 4 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 5 |  | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 6 |  | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 7 |  | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. ОРУ, силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 8 |  | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. ОРУ, силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 9 |  | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 10 |  | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 11 |  | Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Входной контроль |
| 12 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 13 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 14 |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 15 |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 16 |  | СФП, Сдача контрольных нормативов по технической подготовке. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | зачет |
| 17 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 18 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 19 |  | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 20 |  | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 21 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 22 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 23 |  | Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 24 |  | Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 25 |  | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола.  Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 26 |  | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола.  Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 27 |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 28 |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 29 |  | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 30 |  | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 31 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 32 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 33 |  | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 34 |  | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 35 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 36 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 37 |  | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 38 |  | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 39 |  | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 40 |  | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 41 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 42 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 43 |  | Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 44 |  | Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 45 |  | Тестирование технических приёмов. Подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 46 |  | Тестирование технических приёмов. Подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 47 |  | Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 48 |  | Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 49 |  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 50 |  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 51 |  | Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 52 |  | Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 53 |  | Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 54 |  | Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 55 |  | Развитие гибкости, статические упражнения.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 56 |  | Развитие гибкости, статические упражнения.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 57 |  | Развитие скоростно-силовых качеств.  Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 58 |  | Развитие скоростно-силовых качеств.  Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 59 |  | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх.  Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 60 |  | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх.  Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 61 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 62 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 63 |  | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 64 |  | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 65 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Ира в мини волейбол. Круговая тренировка. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 66 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Ира в мини волейбол. Круговая тренировка. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 67 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 68 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 69 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 70 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 71 |  | Комплекс ОРУ на развитие гибкости, координационные упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 72 |  | Комплекс ОРУ на развитие гибкости, координационные упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 73 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 74 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 75 |  | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 76 |  | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 77 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 78 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 79 |  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно - силовых качеств. Мини-футбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 80 |  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно - силовых качеств. Мини-футбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 81 |  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 82 |  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 83 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | соревнование | Текущий контроль |
| 84 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | соревнование | Текущий контроль |
| 85 |  | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 86 |  | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 87 |  | Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | промежуточный контроль |
| 88 |  | Тестирование по технической подготовке | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | промежуточный контроль |
| 89 |  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 90 |  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 91 |  | Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.  Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 92 |  | Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.  Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 93 |  | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 94 |  | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 95 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 96 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 97 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 98 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 99 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 100 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 101 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 102 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 103 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 104 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 105 |  | ОФП, СФП. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 106 |  | ОФП, СФП. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 107 |  | ОФП, СФП. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 108 |  | ОФП, СФП. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |

**Календарно-тематический план 3-го года обучения**

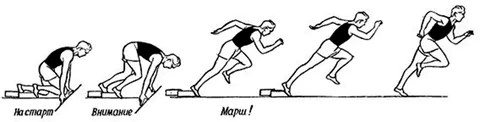
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Основы техники и тактики игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.  Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 2 |  | Правила игры в волейбол. Судейство соревнований. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 3 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 4 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 5 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 6 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 7 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 8 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 9 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Входной контроль |
| 10 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 11 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 12 |  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые  упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 13 |  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые  упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 14 |  | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Гигиена и режим юного спортсмена. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 15 |  | Контрольное тестирование по технической подготовке | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 16 |  | Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | зачет |
| 17 |  | Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 18 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 19 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 20 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 21 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 22 |  | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 23 |  | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 24 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 25 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 26 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Спортивные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 27 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 28 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 29 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 30 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 31 |  | Нагрузка и отдых юного спортсмена. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 32 |  | Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену - расстояние 6-9 м, через сетку. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 33 |  | Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену - расстояние 6-9 м, через сетку. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 34 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 35 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 36 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену - расстояние 6-9 м, через сетку. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 37 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену - расстояние 6-9 м, через сетку. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 38 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 39 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 40 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 41 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 42 |  | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 43 |  | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 44 |  | Развитие выносливости. Баскетбол. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 45 |  | Развитие выносливости. Баскетбол. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 46 |  | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 47 |  | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 48 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия:  взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 49 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия:  взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 50 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 51 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 52 |  | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 53 |  | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 54 |  | Круговая тренировка. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 55 |  | Круговая тренировка. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 56 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 57 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 58 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков  задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 59 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 60 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 61 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 62 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков  задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 63 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков  задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 64 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 65 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 66 |  | Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 67 |  | Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 68 |  | Командная игра – волейбол. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 69 |  | Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 70 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 71 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 72 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 73 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 74 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 75 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 76 |  | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 77 |  | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 78 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 79 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 80 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 81 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 82 |  | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 83 |  | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | соревнование | Текущий контроль |
| 84 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | промежуточный контроль |
| 85 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 86 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 87 |  | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 88 |  | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 89 |  | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 90 |  | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 91 |  | Тестирование по технической программе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | промежуточный контроль |
| 92 |  | ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 93 |  | ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 94 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 95 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий контроль |
| 96 |  | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 97 |  | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 98 |  | Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 99 |  | Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 100 |  | Тестовое задание по правилам волейбола.  Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 101 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 102 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 103 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 104 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 105 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 106 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 107 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 108 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |

**Приложение 3**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Методические указания к выполнению контрольных нормативов**

**Бег на 30 м. Бег на 60 м.**

****

Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов.

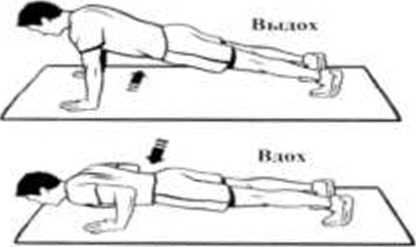
Стоя на низком старте, бегун опускается на одно колено и упирается им в дорожку, руки при этом не должны заходить за стартовую линию. Стопами он упирается в стартовые колодки - это специальные упоры для ног, необходимые для активного рывка вперёд по сигналу стартового пистолета.

По команде «Внимание!», не отрывая рук от дорожки и стоп от колодок, спортсмен поднимает таз и подаёт плечи вперёд. По команде «Марш!» обучающийся отрывает руки от пола, активно выталкивается с колодок и начинает стартовый разгон.

Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.

Разрешается только одна попытка.

* **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

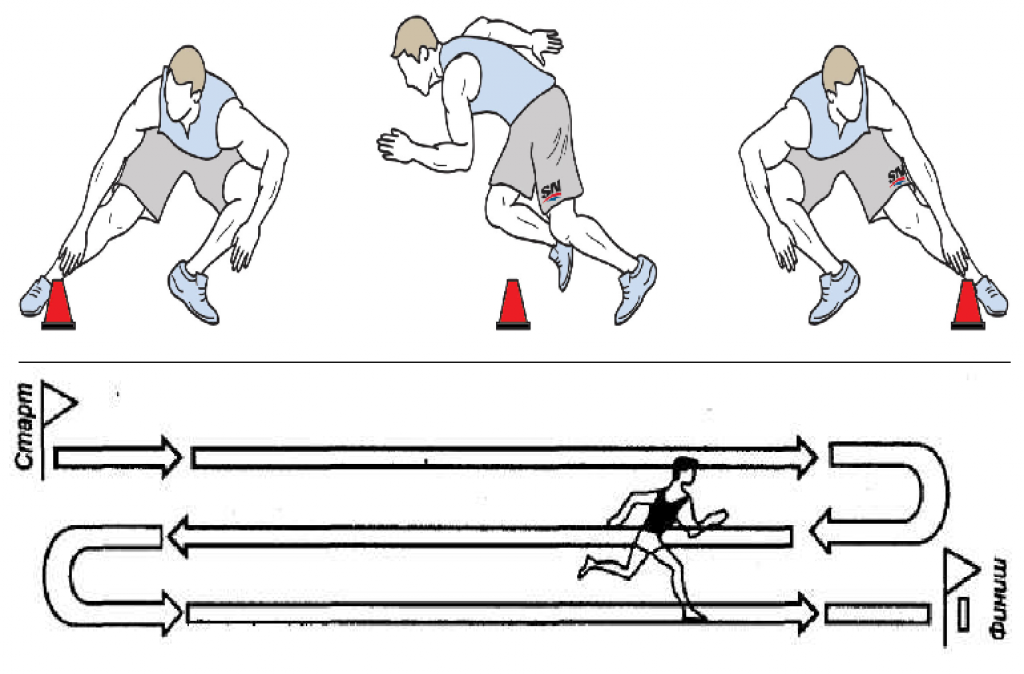
Оборудование: ровная поверхность.

Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см. не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжимании, при условии правильного выполнения упражнения.

Даётся одна попытка.

* **Челночный бег 5x6 м.**

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша длиной 6 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 6 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

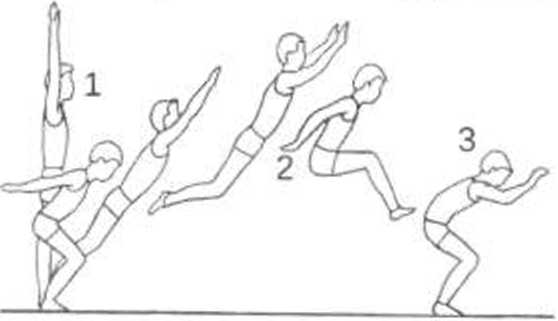


Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт):
* во время бега участник помешал рядом бегущему:
* испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Разрешается только одна попытка.

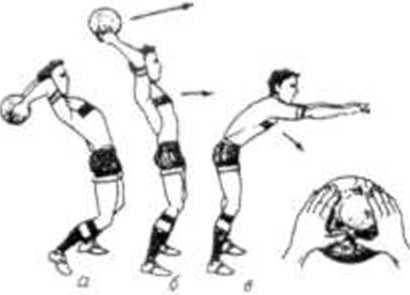
* **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**



Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчёт (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом.

Засчитывают лучший результат из трёх попыток.

* **Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя**

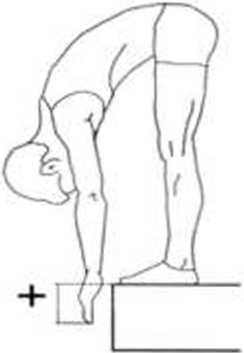


Принять стартовое положение ноги на ширине плеч, мяч взять руками вниз, занять стартовую линию.

Двумя руками из-за головы совершить бросок и забросить мяч как можно дальше.

В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток.

* **Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье** **(от уровня скамьи)**

****

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Засчитывают лучший результат из трёх попыток.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* сгибание ног в коленях;
* фиксация результата пальцами одной руки;
* отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Терминология в волейболе**

**Блок** – защитный прием, который применяется для преграждения пути мячу, идущему от соперника.

В профессиональном волейболе вся суть игры сводится к попыткам организовать не берущиеся удары на сторону соперников. Принять сильные удары очень тяжело, поэтому защищающаяся сторона использует блоки. В ходе этого приема волейболист выносит любую часть тела (чаще всего, естественно, руки) выше верхнего края сетки. При этом он должен следить за тем, чтобы не коснуться ее.

Таким образом, есть вероятность заблокировать мяч после сильного атакующего удара противника. В идеале после блока мяч возвращается на половину поля атакующей команды. В таком случае этот прием считается успешным.

**Блок групповой** – блок, в который осуществляют сразу несколько волейболистов.

В результате групповых усилий шанс заблокировать мяч становится больше. Это очевидно, так как больше блокируемая площадь. Групповой блок встречается в профессиональном волейболе также часто, как и обычный одиночный. Как правило, в таком блоке принимают участие 2-3 волейболиста защищающейся команды. Их ключевой задачей является не помешать друг другу и постараться оставить мячу как можно меньше пространства для прохода.

Групповой блок производится, когда спортсмены имеют достаточно времени на его подготовку. Например, если мяч завис в воздухе и атакующий игрок собирается сильным ударом отправить его на противоположную сторону.

**Блокировка** – то же самое, что и блок.

Блоки играют важную роль в профессиональной волейбольной игре. Они позволяют заблокировать атаки соперника, не дав им нанести сильный удар по своей половине площадки. Если блокировка произведена успешно, то мяч может отскочить на сторону атакующей команды. Блок, тем не менее, является очень непредсказуемым приемом, ведь после него мяч может поменять свое направление.

Блокировка это более устаревшее выражение. Сегодня большинство игроков и комментаторов используют упрощенный термин “блок”.

**Бросок** – блок или атакующий удар на сетке, во время которого рука волейболиста долго контактирует с мячом.

Вообще в волейболе большинство комбинаций разыгрывается очень быстро. Если человек никогда ранее не наблюдал за этой игрой, то он может удивиться, насколько быстро происходят розыгрыши. Все сводится к тому, чтобы принять мяч от соперника, отдать пас и совершить атакующий удар. Большинство таких передач совершаются очень быстро, поэтому игроки соприкасаются с мячом очень короткое время. Но многие замечают, что некоторые удары в волейболе сопровождаются более длительными ударами. Как раз они и получили название бросков, потому что создается впечатление, будто бы волейболист бросает мяч.

В волейболе есть правило, что игрок не может сделать более двух касаний одновременно. Но там ничего не говорится о том, насколько коротким или долгим должно быть первое и единственное касание. Конечно, игроки не имеют права ловить мяч и бросать его двумя руками, но вполне могут использовать долгие касания в своих целях.

**Вторая зона** – правая передняя зона.

В этой зоне играет игрок, который выполняет защитные и атакующие функции. Во-первых, он участвует в блоках чужих ударов. Во-вторых, он иногда может выступать в роли связующего. В-третьих, он сам завершает атаки своей команды. Также игрок второй зоны активно передвигается по площадке, меняясь зонами со своими товарищами.

Как правило, игроки на второй зоне играют чуть более оттянуто, чем на третьей. Это связано с тем, что они чаще отходят в центр и участвуют в распасовке команды. В любом случае, каждый волейболист команды должен уметь играть на этой позиции, потому что за всю игру каждый игрок оказывается на этой позиции много раз.

**Выйти** (об основном связующем) – после приема мяча переместиться с задней линии в переднюю зону.

Связующий – уникальный игрок на волейбольном поле. Он руководит всей игрой своей команды. Он больше всех ответственен за проведение и построение атак команды. Но при этом он и сам может участвовать в завершающих ударах. Если после приема этот игрок перемещается вперед, то возможны два варианта событий. Либо он совершит завершающий удар, либо просто выступит в качестве игрока, вводящего в заблуждение своими движениями.

**Двойное касание** – ситуация, когда игрок касается мяча два раза.

При этом волейболисту необязательно касаться мяча именно руками. Касание засчитывается и в случае контакта с любой другой частью тела. Если такое происходит, то соперник получает очко. По правилам волейбола один игрок не может касаться мяча два раза подряд. За один розыгрыш он может коснуться его дважды, но между этими касаниями должна быть передача партнера.

В профессиональном волейболе игроки редко допускают такую ошибку, как двойное касание. В основном это может происходить по чистой случайности.

**Доводка** – первое касание команды. Как правило, это прием мяча с одновременным пасом связующему игроку.

Доводка – это прием мяча после подачи или удара соперника. Она может быть выполнена хорошо или не очень, в зависимости от сложности удара. После хорошей доводки связующему обычно легко поднять мяч для нападающего и вывести его на отличный удар. Если доводка сделана плохо, то работа связующего усложняется. Ему потребуется либо проявить чудеса изобретательности и построить хорошую атаку в сложной ситуации, либо просто хоть как-нибудь отбить мяч на сторону соперника.

Часто доводку делает либеро, который принимает сложный мяч, летящий после удара соперника. Часто он отбивает мяч любой ценой, лишь бы не дать ему коснуться пола. В таком случае ни о какой точности доводки не может быть и речи, но хороший связующий сможет и в такой ситуации разыграть комбинацию.

**Доигровщик** – нападающий, который играет вторым темпом.

Другими словами, это игроки передней линии из четвертой и второй зоны. Игроков в этих зонах обычно называют диагональными. Розыгрыши с их участием обычно получаются более длительными, поэтому их и называют игроками второго темпа.

Когда связующий игрок отдает передачу, он всегда решает, каким образом построить атаку. Например, отдав ее сразу в центр, можно разыграть быструю атаку в два касания, которая имеет свои явные плюсы. В то же время атака вторым темпом может позволить выйти на более опасный и выгодный атакующий удар, хотя соперник и будет уже к нему готов.

**Дриблинг** – постукивание мяча о пол при подготовке к подаче.

Это очень напоминает то, как в теннисе теннисист готовится подать мяч. При этом он набивает его о пол ракеткой. В волейболе подающий делает примерно также. Он совершает движения, похожие на набивание баскетбольного мяча. Это позволяет ему прочувствовать мяч до того, как он совершит подачу. Чувство мяча очень важно при подаче.

Если вы будете следить за волейбольной игрой, то очень скоро заметите, что абсолютно все подающие игроки набивают мяч рукой о пол. Это позволяет им не расслабляться ни на секунду и не терять игровой темп.

**Задняя линия** – часть игровой площадки, находящаяся за передней линией.

На задней линии всегда находятся три игрока. Это либеро, защищающийся игрок и подающий, который для подачи отходит за лицевую линию, а потом возвращается на площадку для входа в игру. Игроки с задней линии выполняют очень важную работу по приему мяча и его передаче нападающим. Если мяч принимает связующий игрок, розыгрыш может произойти в два касания. Позади задней линии находится лицевая, а по ее краям – боковые линии. Выход мяча за все эти линии считается аутом. В таком случае очко получает та команда, которая заставила другую коснуться мяча последней.

На заднюю линию могут отходить и диагональные нападающие. Таким образом они могут участвовать в розыгрышах команды и разыгрывать интересные игровые комбинации. Единственный игрок, который постоянно играет на задней линии – это либеро.

**Защита** – действия команды, которые направленные на предотвращение атаки соперника или на сохранения мяча в игре после его удара.

В первую очередь к защите можно отнести построение блока. Это базовый игровой прием, который позволяет предотвратить атаку соперника. В случае удачного блока мяч возвращается назад и его бывает непросто принять. Игроки на задней линии также берут на себя определенные защитные функции. Во-первых, они принимают подачу соперника. Во-вторых, они участвуют в приеме мяча после розыгрышей соперника. Особенно тщательно этим занимается либеро.

В волейболе наблюдается удивительный баланс между защитой и атакой. Играть хорошо возможно лишь в том случае, если оба этих игровых аспекта хорошо отточены. За одну партию или игру каждая из команд по нескольку десятков или даже сотен раз оказывается в роли защищающейся.

**Зона** – условно обозначенный участок игровой площадки, на котором находится определенный игрок.

Всего в волейболе есть шесть зон. Их столько же, сколько и игроков в одной команде. Игрок в каждой из этих зон выполняет свою уникальную роль, и игра каждого по-своему важна. Стоит также отметить, что игроки не стоят на месте, а постоянно меняются зонами.

Из-за таких переходов игроки вынуждены сами перемещаться на удобные для них позиции уже по ходу розыгрыша. Например, для либеро самой удобной позицией является центральное положение на задней линии. С этого места он одинаково близок ко всем краям площадки. Связующий чаще всего играет на правой или левой передней позиции, либо же в небольшой оттяжке.

**Интервал** – трехминутный промежуток времени между партиями.

Служит для того, чтобы волейболисты могли перевести дух и немного отдохнуть. В основном за это время тренер команды успевает дать несколько наставлений или замечаний, после чего команды возвращаются на площадку и продолжают игру. После интервала команды могут заиграть по-другому, так как продолжительная пауза по-разному влияет на игровой тонус волейболистов.

Также тренер одной из команд может самостоятельно попросить тайм-аут. Если он считает, что необходимо дать игрокам какие-то указания или подкорректировать их игру, то уместно взять тайм-аут. Интервал может быть взят и с тактической точки зрения, чтобы сбить соперников с хорошего ритма.

**Контрольный мяч** – розыгрыш, который решает судьбу одной партии или всего матча в целом.

Очень волнующий розыгрыш, на котором даже у профи нервы могут накаляться до предела. Результат этого розыгрыша определяет судьбу всей партии или матча. Особенно обидно может быть проигрывать, когда команды практически равны по набранным очкам.

На контрольном мяче обе команды стараются играть предельно осторожно. Дело в том, что любой розыгрыш в волейболе, как правило, заканчивается достаточно быстро, но если обе команды мобилизованы максимально, контрольный розыгрыш может затянуться надолго. С другой стороны, он часто заканчивается очень быстро, так как на нем много ошибаются.

**Кручёная подача** – подача, во время которой мяч сильно крутится. Это осложняет прием для другой команды.

Конечно, такую подачу непросто совершить, если бить с максимальной силой. Подающий игрок должен обладать хорошей техникой, чтобы правильно коснуться мяча и придать ему дополнительное вращение во время полета. Не каждый волейболист умеет выполнять такие подачи, поэтому они выполняются реже обычных.

Каждая кручёная подача создает дополнительные трудности на приеме мяча. Как правило, у принимающего не возникает проблем с выбором позиции для приема. Проблемы возникают во время самого касания. Из-за своего дополнительного вращения мяч после первого касания может отлететь в любом направлении, очень трудно будет проконтролировать его полет и разыграть нормальную атаку.

**Либеро** – особый игрок команды, который выполняет роль свободного защитника.

В большинстве случаев занимает центральную позицию на задней линии. Он имеет право замещать любого игрока на задней линии, причем неограниченное количество раз. Этим правом он активно пользуется, так как ему удобнее играть именно с задней линии. Основная задача либеро на площадке – защита. Его роль и обязанности сильно отличаются от других игроков. Например, он не может блокировать и подавать. Также либеро не может совершать атакующие удары с верхних передач. Его игра очень важна для всей команды, так как именно он берет на себя большую часть приемов мяча. Либеро должен обладать очень хорошей реакцией, а также действовать самоотверженно.

Чаще всего он производит первое касание, поэтому в обязанности либеро входит по возможности давать связующему игроку более-менее хороший пас. Это очень сложная позиция в волейболе. По правилам волейбола, форма этого игрока должна отличаться по цветовой гамме и рисунку. Либеро не может быть капитаном команды. Он является вторым и последним защитным звеном во время атакующих ударов соперника. Первым звеном можно выделить блокирующих, но если блок не удается вообще или получается не очень удачным, в игру вступает либеро. Либеро должен чувствовать игру и на автомате определять, где может оказаться мяч после каждого атакующего удара.

**Матчбол** – розыгрыш, который может определить судьбу победителя всего матча.

В волейболе играют до победы в трех партиях. Таким образом, максимум в этой игре может быть 5 сыгранных партий. Матчбол – это розыгрыш, который решает, кто станет победителем всего матча, а не только отдельной партии. Это должно означать, что одна из команд уже выиграла 2 партии и в текущем сете также близка к победе. В волейболе есть важное правило, которое заключается в том, что для победы нужно опережать соперника как минимум на 2 очка.

Слово «матчбол» также активно используется в некоторых других видах спорта. Наиболее часто – в теннисе.

**Накат** – нападающий удар небольшой силы, который выполняется кистью.

Накат во многом похож на подачу, только выполненную с игры. Этот удар чаще всего выполняется с задней линии, когда нет лучшего варианта продолжения или после двух касаний мяч не оказался близко к сетке. При ударе накатом мяч начинает свое снижение практически сразу. Есть небольшая вероятность, что он может не перелететь через сетку, если нападающий не рассчитает высоту удара. Но грамотно выполненный удар проходит точно над сеткой и в дальнейшем только мяч только понижает свою траекторию.

В зависимости от силы этот удар могут принимать по-разному. Если сила удара была совсем небольшой, то, скорее всего, мяч упадет, едва преодолев сетку, поэтому принимающий игрок соперника должен находиться примерно в этой зоне. Более сильный накат может отправить мяч на заднюю линию.

**Пас** – передача мяча партнеру по команде.

В классическом варианте волейбольного розыгрыша можно наблюдать два паса. Первый – это прием мяча и одновременная переадресация его связующему волейболисту. Второй пас – это передача от связующего к одному из нападающих, которые уже завершают розыгрыш своим ударом. Иногда передача может оказаться не совсем точной. Такую ошибку игрок может допустить на приеме или во время второй передачи. Одно неудачное действие можно легко исправить одним удачным, для этого и существует подстраховка.

Перед командой стоит сложная задача по реализации различных атак всего в три касания, поэтому ошибка любого из членов команды может сделать розыгрыш неудачным. Огромная ответственность лежит на связующем игроке, который участвует во всех атаках и розыгрышах своей команды и постоянно вынужден решать, как действовать в той или иной ситуации.

**Пас — два**

Пас – два (а также пас – три, пас — четыре) – фраза связующего, который таким образом говорит о необходимости организовать доводку в соответствующую зону.

Соответственно, пас – два означает, что связующий просит доводку во вторую зону. Это короткая и понятная фраза, которую понимает принимающий. В его обязанности входит принять мяч так, чтобы максимально точно выполнить пожелания связующего. Если он не получит таких инструкций, то направление мяча после приема может быть выбрано абсолютно случайным образом.

Игрок, принимающий удар, должен благополучно отправить его в сторону связующего. Этот игрок может находиться в разных игровых зонах, поэтому он и использует разные фразы для быстрого обмена информацией.

**Пасовать** – отдавать пас нападающему игроку, учитывая его техническую подготовку.

Пасовать – это означает давать нападающему такой пас, который будет удобным для него. С такого паса он сможет совершить нормальный атакующий удар. За такие передачи отвечает связующий игрок. Конечно, ему трудно отдавать передачи, всегда учитывая различную технику нападающих, но совместные тренировки помогают команде лучше взаимодействовать.

Это слово противоположно по смыслу слову «кидать». Кидать – означает отдавать нападающему неудобный пас. С такой передачи он либо вообще не сможет выполнить удар, либо будет вынужден ударить не так хорошо, как можно было бы.

**Пасующий – связующий игрок.** Тот, кто ответственен за выполнение передач для нападающих.

Связующий игрок – это как плеймейкер в футболе. Через него идет вся игра команды, без него просто невозможно. Если вернуться к волейболу, то каждый розыгрыш должен быть выполнен максимум в три касания. Из них первое, это чаще всего прием мяча, а последнее – удар на сторону соперника. Именно второе касание связывает защиту и атаку, создает игру и комфортные условия для совершения удара. Именно за это отвечает пасующий игрок.

В отличие от своих товарищей по команде он участвует в каждом розыгрыше. Амплуа связующего считается самым сложным в волейболе. Это игрок, который должен постоянно совершать точные передачи нападающим. Причем он не только должен их выполнять, но и придумывать различные комбинации, а также оповещать членов команды о своих намерениях. Этот игрок создает игру, поэтому его роль так ответственна и сложна.

**Первая зона** – позиция на игровой площадке, именуемая первой зоной. Ее всегда занимает подающий игрок.

Переход по зонам в волейболе осуществляется по часовой стрелке. В результате этого игрок со второй зоны переходит в первую. Это означает, что он будет подавать. Для подачи ему необходимо выйти за игровую площадку. Высоко подбросив мяч, он наносит удар с разбега, находясь при этом за лицевой линией. Сразу после подачи этот игрок может вернуться в поле. Первая зона – это позиция на задней линии справа. Именно сюда перемещается подающий игрок.

После подачи первый номер может вступить в игру как обычный игрок команды. То есть он имеет право принять мяч, отдать его партнеру или даже завершить атаку. Чаще всего игрок в первой зоне играет именно на приёме мячей.

**Передача** – один из самых главных игровых приемов, когда один игрок команды касанием мяча направляет его партнеру.

Чтобы построить атаку в волейболе, команде дано три касания. Последнее – это удар на половину поля соперника. Значит, первые два касания можно в определенной степени назвать передачами. Первое касание – это прием мяча. В зависимости от сложности удара, этот прием может оказаться успешным или неудачным. Как правило, его нельзя назвать явным пасом, так как главная цель приема – сохранить мяч в игре и не дать ему упасть на пол. Конечно, принимающий игрок со всех сил старается сделать так, чтобы прием оказался достаточно неплохим пасом связующему игроку.

Итак, второе касание – это и есть та самая передача, которая «делает игру» в волейболе. Вторым касанием мяч адресуется нападающему. В зависимости от выбранной атаки, пас может быть высоким или низким. При низком пасе обычно говорят, что атака разыграна первым темпом. Высокий пас требует от нападающего хорошего прыжка и мощного удара по правильной траектории. Чем удобнее пас, тем больше шанс, что такой удар получится. Таким образом, передачи играют важнейшую роль в волейболе.

**Передняя зона** – часть площадки, которая находится пред задней линией. В передней линии находятся вторая, третья и четвертая игровые зоны.

Передняя зона – это важная часть волейбольной площадки, в которой происходит много событий. Здесь разыгрывается много атак. Зона находится прямо перед сеткой, поэтому тут играют центральный нападающий и доигровщик. Связующий игрок также частенько делает пас, находясь в передней линии, потому что так он может хорошо поднять мяч и отдать передачу очень точно. Игроки из передней зоны никогда не принимают мяч, зато они блокируют чужие атаки. Играя непосредственно на передней линии, они могут быстро сместиться и выпрыгнуть прямо над сеткой, закрыв руками определенную площадь над собой. Так можно ликвидировать опасные удары от соперника.

Также игроки передней зоны участвуют в построении различных атакующих комбинаций, цель которых — разнообразить атаку и сделать ее более непредсказуемой для соперника. Во время розыгрышей они могут меняться зонами, имитировать передачу или удар, идти на ложный взлёт или специально заслонять своих партнеров по команде, не давая соперникам увидеть момент удара по мячу.

**Подача** – введение мяча в игру, которое совершает игрок в первой зоне, находясь за задней линией.

С подачи начинается любой розыгрыш в волейболе. Судья при этом следит, чтобы подающий игрок не заступил на заднюю линию, потому что по всем волейбольным правилам подача должна осуществляется из-за ее пределов. В момент подачи принимающие игроки другой команды максимально сосредоточены. Именно на них лежит обязанность принимать такие удары.

Сама подача может быть разной по силе и технике. Зачастую это просто сильный подброс мяча и удар с разбега. Каждый игрок команды должен уметь подавать. Этого не делает только либеро, которому по правилам запрещено подавать.

**Подача силовая** – подача с высоким подбросом мяча, которая совершается с разбега и в прыжке.

Наиболее распространенная подача в волейболе. Чтобы ее совершить, подающий игрок отходит назад на приличное расстояние. Потом он подбрасывает мяч немного вперед и высоко над головой, и с разбега выполняет удар в прыжке. Это позволяет отправить мяч с большой силой и при этом он полетит по снижающейся траектории, если все сделать правильно.

Самое главное при приеме силовой подачи – реакция. Такой мяч может очень быстро достигнуть чужой площадки, поэтому у принимающего волейболиста должна быть прекрасная реакция и хорошая техника. Эти два умения они активно тренируют, принимая сотни подач на тренировках. В идеале при силовой подаче мяч начинает снижение, как только проходит над сеткой. В таком случае его труднее принять, учитывая скорость полета.

**Подбор** – действия на подстраховке.

Нередко волейболисты совершают не самые лучшие касания. Чаще всего это наблюдается на приеме, иногда ошибается связующий игрок. Все эти ошибки требуют подстраховки от партнеров, иначе очко может быть потеряно. Конечно, в идеале все должно выглядеть примерно так: прием мяча с доводкой – хороший пас связующего игрока на переднюю или заднюю линию – завершающий качественный атакующий удар. Но подобная схема действует далеко не всегда. Если одно из первых двух касаний неидеально, есть возможность сыграть на подборе и спасти команду.

Конечно, если завершающий удар получился неудачным, то тут уже никак не подстрахуешь. В этом смысле на нападающих лежит больше ответственности. Легче всего подстраховать неудачный прием мяча. В таком случае даже есть шанс, что розыгрыш завершится хорошей атакой. Неудачный пас от связующего подобрать сложнее. В таком случае нужно хоть как-то переправить мяч на сторону соперника, причем сделать это как можно более безопасно.

**Подстраховка** – ситуация в игре, когда один игрок помогает другому, когда тот не может самостоятельно успешно обработать мяч.

Подстраховка нужна во многих игровых приемах в волейболе. Например, при блоке мяч может отлететь в любую сторону. Блокирующий игрок не может коснуться мяча второй раз, так как это является нарушением правил. В результате ему нужна помощь, если мяч после блока отлетел немного в сторону. Для этого и нужен игрок на подстраховке, который смог бы подобрать мяч и, возможно, даже организовать атаку своим пасом. На подстраховке можно сыграть и в нападении. Например, если пас связующего игрока оказался слишком сильным или неудобным для нападающего, его может заменить другой игрок, находящийся в более удобном положении. В таком случае он тоже сыграет на подстраховке.

**Прием** – первое касание мяча после подачи или атаки соперника.

Приемом всегда называют первое касание команды, кроме редких исключений. Например, когда есть возможность атаковать в два или три касания, и прием превращается в удар или пас. Сам по себе прием тоже, по сути, является пасом. Это передача связующему игроку, который доставляет мяч непосредственно нападающему.

За прием мяча отвечают игроки, стоящие на задней линии. Также есть отдельный игрок, усилия которого полностью сосредоточены на приеме. Это либеро, он отличается цветом формы от остальных игроков, участвует в приеме всех мячей, которые может достать. Обычно он располагается на задней линии посередине, чтобы находиться одинаково близко ко всем зонам на площадке. Не все игроки умеют качественно принимать мяч. Если такой волейболист оказывается на задней линии, он может быстро сместиться вперед, а на его место встанет более искусный в этом деле партнер.

**Пятая зона.**

Пятая зона находится на левом фланге задней линии. Игрок в этой зоне определенно должен уметь принимать мяч, поскольку тот может достаточно часто посещать это место после подач и ударов соперника. Игрока в этой зоне обычно называют диагональным.

Иногда этот игрок участвует в атаках команды. Это происходит в тех случаях, когда связующий игрок решает подключить его к атаке и выполняет пас на заднюю линию в его зону. Он выполняет достаточно высокий пас. Такой удар во многом похож на подачу. Он может быть достаточно сильным.

**Сброс** – обманный удар, который выполняется вторым касанием и с небольшой силой.

Сброс возможен только в случае очень хорошей доводки. В этом случае мяч зависает над связующим. Всем своим видом он показывает, что собирается пасовать, но в последний момент сам наносит мягкий удар на сторону соперника. Как правило, защитники не готовы к такому повороту событий, потому что все ожидают от связующего именно паса, но никак не удара.

Успех сброса во многом зависит от того, насколько хорошо волейболист имитирует свои движения. Чтобы запутать защитников, он до последнего должен показывать, что совершает пас. Возможно, нападающий тоже должен показать, что готовится к удару. Но в самый последний момент игрок наносит тихий удар. При этом он направляет мяч пальцами.

**Связка** – связующий игрок, через которого проходят все атаки команды.

Связующий игрок – диспетчер команды. Он получает мяч после приема и вторым касанием отправляет его нападающему. Именно от него зависит, насколько качественными и разнообразными будут атаки команды. В отличие от других игроков связующий участвует практически в каждом розыгрыше. Он постоянно находится в игре, поэтому ему уж точно нельзя расслабляться.

Пас связующего является переходным звеном между защитой и атакой команды. Без этого звена невозможно развитие качественных атак, обманных схем и комбинаций.

Его цель – вторым касанием переправить мяч одному из нападающих, который завершит атаку ударом. Роль связующего в волейбольной игре имеет ключевой характер. Без этого игрока сегодня невозможно представить современный волейбол. В розыгрыше своей команды он почти всегда совершает второе касание. Собственно, игра в волейболе построена так, чтобы первым касанием направить мяч точно на связующего игрока. Тот, в свою очередь, должен отдать максимально удобный пас нападающему.

В отличие от всех остальных игроков связующий волейболист постоянно вынужден придумывать и разыгрывать новые комбинации, чередовать передачи и т. д. Его игра очень ответственна, поэтому это амплуа называют самым сложным в волейболе.

**Сетбол** – очко, которое решает результат партии.

Сетболом называют розыгрыш, который может завершить партию в пользу одной из команд, если та возьмет очко. В волейболе принято играть до двадцати пяти очков (кроме тай-брейка). При этом лидирующая команда должна опережать другую команду как минимум на два очка, чтобы партия считалась завершенной. Если счет партии, например, 24-25, то она не завершается, а играется до тех пор, пока одна из команд не получит преимущество в два очка.

Если обе команды прошли двадцатипятиочковый барьер, то сетболом является каждый второй розыгрыш. Как правило, достаточно трех-пяти розыгрышей, чтобы определить судьбу партии.

**Скидка** – обманный удар в волейболе. То же самое, что и сброс.

Волейбольный прием, при котором игрок сначала имитирует пас или сильный удар, после чего выполняет легкое касание мяча ладонью, и тот спокойно перелетает на сторону соперника. Может выполняться вторым или третьим касанием, но при втором касании является более неожиданным, а соответственно более опасным для противников. Хотя главная цель этого приема – спровоцировать ложный блок со стороны соперника. Так как блокирующие игроки обязаны начинать подготовку к блоку уже в момент передачи связующего, они будут это делать. Для убедительности нападающий может имитировать рывок вперед и взлет.

Мяч зависает над площадкой, но вторым касанием выполняется не пас партнеру, а сам удар. Либо же совершается пас, а после этого уже удар. Соперники будут уверены, что это будет сильный атакующий удар, но в последний момент игрок резко изменит решение.

**Страховка** – бдительная игра волейболистов, которые при ошибке товарища готовы подстраховать его и спасти мяч.

Страховка в основном нужна на приеме мяча. Это касание является самым непредсказуемым, так как мяч может лететь от соперника с большой силой. Соответственно, принимающий не всегда способен проконтролировать отскок мяча после своего касания. Конечно, он старается доставить мяч до связующего, но в сложных ситуациях на помощь приходит кто-то на подстраховке. Этот игрок подправляет неудачное касание товарища. После этого нападающему остается совершить удар. Возможно, это будет не такая опасная атака, как с участием связующего, но как минимум команда не потеряет очко.

В редких случаях страховка может понадобиться связующему игроку, если его передача получилась неудачной и адресатом стал не тот игрок, которому он хотел отдать мяч.

**Тайм-аут** – игровой перерыв на 30 секунд, который тренер может запросить дважды за одну партию.

В волейбольной игре может быть много перерывов. Например, они образуются между розыгрышами, когда волейболист готовится к подаче. Также главные тренеры каждой команды имеют возможность попросить тайм-аут дважды за одну партию. Этот перерыв длится всего 30 секунд. За это время тренер может успеть дать какие-либо указания игрокам. В основном тайм-ауты берут, когда команда начинает сдавать и проигрывать много розыгрышей.

Судья следит за тем, сколько раз тренер берет тайм-аут. В это время любой игрок может получить дополнительные указания, а игра всей команды после тайм-аута может кардинально измениться.

**Тайм-аут технический** – перерыв в игре на одну минуту. Организовывается на всех мировых и международных соревнованиях.

Тайм-аут автоматически назначается, когда лидирующая команда набирает 8 или 16 очков. Отрезок в 8 очков можно условно обозначить серединой партии, поэтому такой тайм-аут является вполне уместным. В это время волейболисты могут отдохнуть, посоветоваться, а также подойти к тренеру. Минуты обычно достаточно, чтобы перевести дух и заново включиться в игру.

Технический тайм-аут применяется на всех официальных соревнованиях по профессиональному волейболу.

**Третья зона** – зона, которая располагается на передней линии прямо по центру.

Обычно здесь играет высокий волейболист, так как ему приходится много прыгать, часто блокировать и атаковать с высоких пасов. Также он должен обладать хорошим ударом. Обычно в этой зоне играет именно нападающий. Связующий игрок может располагаться на фланге, откуда он переправляет мяч в центр высоко по воздуху. Центральный нападающий выпрыгивает и совершает мощный удар. Иногда к нему смещается еще один атакующий игрок, и они вместе идут на взлёт. Это может выполняться, если игроки хотят обмануть блокирующих или один хочет заслонить собой другого.

В третьей зоне может стоять и связующий волейболист. В таком случае он может поднять мяч высоко вверх, а сам уйти с этой позиции. Ее займет нападающий, пока мяч будет находиться в воздухе.

**Четвертая зона. -** Одна из зон на волейбольной площадке, которая располагается на левом фланге передней линии. Обычно на ней играет фланговый нападающий, но иногда и связующий игрок. Это место для передачи в центр или удара по флангу. Игрок в четвертой зоне в основном сосредоточен на атаке. Также он иногда может участвовать в блоках. Для этого ему нужно смещаться в ближе к центру, потому что большинство ударов проходит именно там. Если соперник атакует на противоположном фланге, то игрок в четвертой зоне остается на своем месте.

Четвертый номер выполняет функции второго нападающего, который чередуется с центральным в нанесении ударов.

**Шестая зона.** Эта зона находится по центру задней линии. Это идеальное место для либеро, часто он стоит именно тут. С шестой зоны удобно принимать мяч, доводить его до связующего игрока. Также отсюда удобно подстраховывать партнеров. В зависимости от выбранной тактики игрок из шестой зоны может смещаться вперед или назад. Это позволяет ему выполнять разные функции.

Например, смещаясь вперед при атаке соперника, либеро получает больше шансов подстраховать блок партнеров по команде. Играя сзади, он может принимать удары, летящие в район лицевой линии.

**Эйс** – подача, которая сразу приводит к взятию очка.

Эйсом называют подачу, после которой мяч либо спокойно приземляется на площадку соперника, либо когда мяч (иногда эйсом считают и такую ситуацию) «уходит» из игры после неудачного касания игрока противоположной команды. Очко получает команда игрока, подававшего мяч. С помощью подачи любой игрок может сделать эйс. Для этого он может ударить по мячу сильно, закрутить его или выполнить другой интересный удар. Конечно, даже при идеальном исполнении подачи нет никаких гарантий, что соперник совершит ошибку на приеме.