ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
0087EF3461710AC8BE9A9A85A5B117E61E
Владелец: Ибрагимова Айшат Нурадыевна
Действителен: с 29.10.2026 до 22.01.2028

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с.п. ГВАРДЕЙСКОЕ»
(МБОУ «СОШ № 1с.п. ГВАРДЕЙСКОЕ»)
МУ «Надтеречни ша-шена урхалла дечу кIоштан администрацин дешаран дакъа»
Муниципальни бюджетни юкъарадешаран учреждени
«ГВАРДЕЙСКИ № 1 ЙОЛУ ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «ГВАРДЕЙСКИ № 1 ЙОЛУ ЮЮШ»)

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 08.2026г.
Протокол № 1

Утверждена:
Директор_____А.Н.Ибрагимова
Приказ № ___от
«31» 08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы:

Возрастная категория участников: 11- 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Джениев М.М.
педагог дополнительного образования

с.п.Гвардейское – 2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «Надтеречный ДДЮТ и Э».

Экспертное заключение №_____от «___»_____2026г.

Эксперт_____ _____ _____
Ф.И.О. (должность)

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы …… 4
1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы……... 4
1.2. Направленность программы…….. 4
1.3. Уровень освоения программы…….. . 4
1.4. Актуальность программы …….. 4
1.5. Отличительные особенности программы ……. 5
1.6. Категория учащихся …….. 5
1.7.Сроки реализации и объем программы ……. 5
1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий …… 5-6
1.9. Цели и задачи……... 6-7
1.10 Планируемые результаты и способы их проверки ……. 7-8

Раздел 2. Содержание программы……8-24
2.1. Учебный (тематический) план…… 8-12
2.2. Содержание учебного плана……... 13-14

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы…….стр.**14-21**
3.1. **Контрольные испытания по ОФП……стр.**15-16
3.2. Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы..17-21

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы……стр.22-24
4.1.Материально-технические обеспечение программы……..... стр. 22
4.2. Кадровое обеспечение программы…….стр.22
4.3. Учебно-методическое обеспечение……стр.22-24

Литература…… ……24

Приложения: календарный учебный график, учебно-дидактическое обеспечение, оценочные материалы, тесты

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

− Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273−ФЗ от 29.12.2012г.;

− Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".

− Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726−р);

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648−20 «Санитарно−эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

− Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09−3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

− Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06−1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества

1.3. Уровень освоения программы.

– 1-й год – стартовый (начальный);

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта, формированию и совершенствованию технико-тактических умений и навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

Спортивная деятельность, в частности занятия волейболом, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, мотивирует на достижение высокого спортивного результата, воспитывает волевые качества, формирует духовно-нравственные ценности.

1.4. Актуальность программы определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со

стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Педагогическая целесообразность занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить проблему рационального использования свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основная функция профориентации как социально-педагогической системы – формирование готовности обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей к профессиональному самоопределению в определенной сфере труда с учетом их интересов, склонностей, желаний, психофизических возможностей и потребностей рынка труда. Процесс профессиональной ориентации обучающихся в системе дополнительного образования включает в себя следующие компоненты:

- целевой; - мотивационный; - информационный; - деятельностный; - творческий; - диагностический. Освоив данную программу, учащиеся имеют хорошую возможность стать тренерами, педагогами ДО физкультурно - спортивной направленности.

1.5. Отличительные особенности программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу и баскетболу. Базовыми документами, использованными при компоновке содержания дополнительной программы, являются: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. – 112 с. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Лях В. И. Просвещение – М : 2020 – 104 с.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол и баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов и баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

1.6. Категория обучающихся

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии **медицинских противопоказаний для занятий волейболом.**

Возрастная категория обучающихся –в возрасте 11 – 15 лет.

1.7. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы **–** 1 год.

Объем программы – 144часов.

Продолжительность занятий – 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

1.8. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий

Формы организации занятий.

Основными формами обучения являются:

– групповые занятия;

– индивидуальные занятия;

– игровая (командная) деятельность;

Виды занятий:

теоретические;

практические:

учебно-тренировочные;

инструкторско-методические;

соревнования;

аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

Основными средствами обучения являются:

– физические упражнения общей и специальной физической подготовки;

– подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;

– игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры;.

Методы организации занятий:

– общепедагогические и специфические методы обучения: словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы.

Практические методы:

– метод упражнений (методы строго и частично регламентированных упражнений);

– игровой;

– соревновательный;

– круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения структурных элементов или целостного двигательного действия.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры.

Режим занятий.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год)

1.9. Цель и задачи программы.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию жизненно важных, а также специфических, присущих спортивным играм, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических двигательных умений и навыков, формированию духовно-нравственных и волевых качеств личности.

Цель программы – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, посредством игры в волейбол.

Основными педагогическими задачами программы являются:

образовательные:

– способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в области физической культуры и осваиваемой спортивной игры;

– изучить основы техники и тактики игры;

– ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать здоровый образ жизни;

развивающие

– способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

– развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

– развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

– содействовать правильному физическому развитию;

– развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

– развивать специальные технические и тактические навыки игры;

– подготовить учащихся к соревновательной деятельности по волейболу;

– содействовать отбору лучших учащихся для занятий в системе дополнительного образования;

воспитательные

– способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы, коллективизма и толерантности, дисциплинированности;

– способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

– способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

– понимать задачи, поставленные педагогом;

– знать технологическую последовательность выполнения работы;

– правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

– научиться проявлять творческие способности;

– развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

– учиться работать в коллективе;

– проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражает все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие и воспитание личности обучающихся.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

– потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

– умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

– спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

– стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение.

После окончания первого года обучения учащийся должен знать:

– расстановку игроков на поле;

– правила перехода игроков по номерам;

– правильность счёт по партиям;

-теоритические сведения о баскетболе и волейболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

уметь:

– выполнять перемещения и стойки;

-научатся ловить мяч двумя руками на месте;

– выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;

– выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

– выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

– выполнять падения.

-обучится игровой ориентации в мини-баскетбол;

Учебно-тематический план
2026 / 2027 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Раздел 1. Валейбол и баскетбол.**				наблюдение
	Тема1.1.История волейбола. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Т/б на занятиях волейболом.	2	2		устный опрос
	Тема1.2.Теория.Зоны. Переход.(волейбол,баскетбол).	2	2	2	устный опрос
	Тема1.3.Виды подач в волейболе. (нижняя и верхняя прямая подача).	2		2	наблюдение
	Тема1.4.Тех.приемы при игре в волейбол. Стойка, передача мяча, тех.выполнения верхней передачи, тех .выполнения нижнего приема мяча.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема 1.5.Прием мяча с подачи. Как принимать мяча с подачи. Прием мяча в волейболе. Ловля летящего мяча. Основные правила в баскетболе. Нарушения. Розыгрыш.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.6.Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок. Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.7.Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Ведение мяча. Заслоны .Выбивание. Вырывание. Заслоны. Перехват. **Тема 1.8.**Передача мяча снизу Тех выполнения.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.9.История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	**2**		**2**	наблюдение

	Тема1.10.Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Ведение мяча. Заслоны .Выбивание. Вырывание. Заслоны. Перехват.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.11.Ведение мяча низкое и высокое.(правила вед, низкое вед, ведение с изменением темпа).Баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема 1.12. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.13.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.14.Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости Баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.15.Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.16.Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема 1.17.Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.18.Ведение мяча без зрительного контроля. Разновидности ведения мяча. Баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.19.Прием мяча с подачи. Учебная – игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.20.Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Баскетбол	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.21.Переходы, зоны. Тренировочная игра в волейбол. Броски мяча в корзину. Финты	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.22.Нападающий удар Боковой нападающий удар Учебная игра.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.23.Нападающий удар .Прямой нападающий удар.. Ведение мяча без зрительного контроля. Разновидности ведения мяча. Баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема 1.24.Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Броски мяча в корзину. Финты .	**2**		**2**	наблюдение

	Тема1.25.Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.26.Нападающий удар. Индивидуальное Учебная – игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.27.Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.28. Ведение мяча с изменением направления и скорости .Баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.29.Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.30.Броски мяча в корзину. Бросок двумя руками от груди.Баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.31.Блокирование(одиночный,групповой. Тех. блокирования. Как правильно ставить блок.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.32.Прием мяча, отраженного сеткой(тех.выполнения). (основные правила при приеме мяча от сетки).	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.33.Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Распространенные ошибки.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.34.Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.35.Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.36.Нападающий удар .Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.37.Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.38.Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Учебная – игра в волейб	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.39.Прием мяча с подачи . Учебная – игра в волейбол	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.40.Прием мяча, отраженного сеткой(тех.выполнения). (основные правила при приеме мяча от сетки).	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.41.Бросок двумя и одной рукой от головы сверху. Штрафной бросок.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.42.Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.43.Прием мяча с подачи . Учебная – игра в волейбол	**2**		**2**	наблюдение

	Тема1.44.Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Распространенные ошибки.	**2**			наблюдение
	Тема1.45.Виды подач в волейболе. (нижняя и верхняя прямая подача).	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.46.Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.47.Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.48.Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.49.Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Тренировочная игра в волейбол	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.50.Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.51.Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.52.Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.53.Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.54.Прием мяча с подачи. Как принимать мяча с подачи. Прием мяча в волейболе.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.55.Нападающий удар Боковой нападающий удар Учебная игра.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.56.Бросок двумя и одной рукой от головы сверху. Штрафной бросок.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.57.Прием мяча, отраженного сеткой(тех.выполнения). (основные правила при приеме мяча от сетки).	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.58.Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Передача мяча снизу Тех выполнения.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.59.Прием мяча с подачи . Учебная – игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.60.Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.61.Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.62.Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.63.Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение

	Тема1.64.Ведение мяча. Заслоны .Выбивание. Вырывание. Заслоны. Перехват.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.65.Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.66.Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Учебная – игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.67.Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.68.Прием мяча, отраженного сеткой(тех.выполнения). (основные правила при приеме мяча от сетки).	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.69.Прием мяча с подачи. Как принимать мяча с подачи. Прием мяча в волейболе.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.70.Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.71.Ловля и передача мяча. Виды передач. Тренировочная игра.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.72.Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.73.Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Учебная – игра в волейбол	**2**		**2**	наблюдение
	Тема1.74.Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол	**2**		**2**	наблюдение
	Итого:	**144**	**4**	**140**	

2.2.Содержание программы.

Тория. История волейбола. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Т/б на занятиях волейболом. Теория. Зоны. Переход.(волейбол,баскетбол).

Практика: Виды подач в волейболе. (нижняя и верхняя прямая подача). Тех.приемы при игре в волейбол. Стойка, передача мяча, тех.выполнения верхней передачи, тех .выполнения нижнего приема мяча. Прием мяча с подачи. Как принимать мяча с подачи. Прием мяча в волейболе. Ловля летящего мяча. Основные правила в баскетболе. Нарушения. Розыгрыш. Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок. Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол. Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Ведение мяча. Заслоны .Выбивание. Вырывание. Заслоны. Перехват. Передача мяча снизу Тех выполнения. Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Ведение мяча. Заслоны .Выбивание. Вырывание. Заслоны. Перехват. Передача мяча снизу Тех выполнения. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Ведение мяча. Заслоны .Выбивание. Вырывание. Заслоны. Перехват. Ведение мяча низкое и высокое.(правила вед, низкое вед, ведение с изменением. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол. Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол. Верхняя прямая

подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Ведение мяча без зрительного контроля. Разновидности ведения мяча. Баскетбол. Прием мяча с подачи . Учебная – игра в волейбол. Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости .Баскетбол. Переходы, зоны. Тренировочная игра в волейбол. Броски мяча в корзину. Финты. Нападающий удар Боковой нападающий удар Учебная игра. Нападающий удар .Прямой нападающий удар.. Ведение мяча без зрительного контроля. Разновидности ведения мяча. Баскетбол. Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Броски мяча в корзину. Финты . Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол. Нападающий удар. Индивидуальное Учебная – игра в волейбол. Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости .Баскетбол. Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Броски мяча в корзину. Бросок двумя руками от груди.Баскетбол. Блокирование.(одиночный,групповой. Тех. блокирования. Как правильно ставить блок. Прием мяча, отраженного сеткой(тех.выполнения).

(основные правила при приеме мяча от сетки). Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Распространенные ошибки. Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок. Нападающий удар .Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок. Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Учебная – игра в волейбол. Прием мяча с подачи . Учебная – игра в волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой(тех.выполнения).

(основные правила при приеме мяча от сетки). Бросок двумя и одной рукой от головы сверху. Штрафной бросок. Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол. Прием мяча с подачи . Учебная – игра в волейбол . Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Распространенные ошибки. Виды подач в волейболе. (нижняя и верхняя прямая подача). Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол. Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол. Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Тренировочная игра в волейбол. Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Прием мяча с подачи. Как принимать мяча с подачи. Прием мяча в волейболе. Нападающий удар Боковой нападающий удар Учебная игра. Бросок двумя и одной рукой от головы сверху. Штрафной бросок. Прием мяча, отраженного сеткой(тех.выполнения).

(основные правила при приеме мяча от сетки). Прием и передача сверху и снизу двумя руками.

Передача мяча снизу Тех выполнения. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Прием мяча с подачи. Учебная – игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Ведение мяча. Заслоны .Выбивание. Вырывание. Заслоны. Перехват. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Учебная – игра в волейбол. Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой(тех.выполнения).

(основные правила при приеме мяча от сетки). Прием мяча с подачи. Как принимать мяча с подачи. Прием мяча в волейболе. Передача мяча двумя снизу

двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Ловля и передача мяча. Виды передач. Тренировочная игра. Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Учебная – игра в волейбол. Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Учебная – игра в волейбол.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы
3.1. Контрольные испытания

1. Общая физическая подготовленность.

1. Бег 1000 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подъем туловища в сед за 30 сек.
4. Бросок набивного мяча 1 кг

Методика выполнение упражнений по ОФП.

1. Бег 1000 метров – для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

2. Прыжок в длину с места для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

3. Подъем туловища из положения, лежа за 30 секунд – определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнения выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

4. Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя – оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

2. Специальная физическая подготовленность.

1. Прыжок вверх с места
2. Бег 20м
3. Передвижения 5 х 6м

Методика выполнение упражнений по СФП.

1. Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находится в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

Вариант: Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

2. Бег 20м (скоростные качества). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. Передвижения 5х6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения). На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линии. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

Контрольные испытания по ОФП (общая физическая подготовка)

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)			
11	144	135-143	134-128
12	155	154-144	143-135
13	166	164-155	154-148
14	175	174-168	166-160
15	186	180-175	174-168
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)			
11	300	290-200	190
12	320	310-250	240
13	350	340-290	280
14	380	370-300	290
15	400	390-320	300
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.			
11	16	14-15	12-13
12	18	17-16	15-14
13	19	18	17-16
14	21	20-19	18
15	22	21-20	19-20
Бег 1000м. (мин, сек)			
11	6,00	6,01-6,25	6,30
12	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34
13	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54
14	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34
15	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30

Контрольные испытания по СФП (специальная физическая подготовка)

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	мальчики		
	высокий	средний	низкий
	Бег 20 м (с).		
11	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
12	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7
13	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6
14	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7
15	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3
	Прыжок в высоту с места (см.)		
11	22	18-21	15-18
12	25	22-24	18-20
13	30	30-33	21-25
14	33	27-33	22-26
15	38	33-37	28-32
	Бег *5хбм* (с)		
11	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7
12	5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
13	5,1	5,2-5,6	5,7-6,1
14	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0
15	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6

Контрольные испытания по ТП (техническая подготовка)

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка		
			мальчики		
			высокий	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	2	1
		12	7	3	1
		13	9	4	2
		14	12	5	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	1	0
		12	5	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	2	1
		12	6	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	2	1
		14	6	3	2
		15	6	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	3	2
		14	6	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной	15	4	2	1

	передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)				
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	3 4	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	2 3	1 2
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	3 5	2 3
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	2 3	1 2
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	2	1

Тестирование по теоретическим основам спортивной игры «Волейбол»

1. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1964;
б) 1991;
в) 1997;
г) 1995.

2. Какая страна стала Родиной волейбола:
а) Россия;
б) Франция;
в) США;
г) Япония.

3. Кто придумал волейбол как игру:
а) Джордж Майкен;
б) Д.Фрейзер;
в) Джордж Магреган;
г) Уильям Дж. Морган.

4. Что означает слово «волейбол»:
а) удар с лёта и мяч;
б) удар с лёта;
в) мяч;
г) летающий мяч.

5. Размеры волейбольной площадки (м):
а) 18×15;
б) 18х9 ;
в) 17×16;
г) 14×16.

6. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
а) 199;
б) 2,24 м;
в) 2,00;
г) 2,37.

7. Вес волейбольного мяча (г):
а) 280-300;
б) 350;
в) 260-280;
г) 245-300.

8. Нарушение правил в волейболе.
а) фол;
б) касание рукой соперника;
в) касание рукой пола;
г) касание ногой мяча.

9. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

а) 4;
б) 6;
в) 5;
г) 7.

10. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки;
б) из-за лицевой линии;
в) со штрафной линии;
в) из-за боковой линии.

11. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
а) 1;
б) 2 ;
в) 3;
г) 4.

12. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):
а) 2;
б) 5;
в) 4;
г) 3.

13 Как выполняется переход команды на площадке?
а) против часовой;
б) по часовой;
в) по горизонтали;
в) по кругу.

14. Либеро – это…
а) судья;
б) игрок;
в) тренер;
г) помощник тренера.

15. Из 1 зоны игрок переходит в…
а) 7;
б) 4;
в) 6;
г) 5.

16. Что такое «Пайп»?
а) вариант атаки;
б) подача мяча;
в) замена игроков;
г) перерыв.

17. Высота волейбольной сетки для мужчин (см):
а) 2,45 м;
б) 2,43 м;
в) 2,42 м;
г) 2,41 м.

18. Сколько времени даётся на подачу?
а) 7 секунд;
б) 4 секунд;
в) 8 секунд;
г) время не ограничено.

19. Игроки каких зон считаются игроками 1 линии.
а) 1,4,5;
б) 2,6,4;
в) **2,3,4**;
г) 2,5,4.

20. Игроки каких зон считаются игроками 2 линии.
а) 2,3,1;
б) 2,6,5;
в) 1,3,4;
г) 1,6,5.

Таблица оценки результатов в приложении №4

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Для качественной реализации программы необходимы организационно-педагогических условий. Одними из них являются материально-технические условия.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь.

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

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	**беседы**	**литература по теме**	**наглядные пособия**	
2. Общая физическая подготовка	**Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.**	**- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.**	**- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.**	**контрольные нормативы по ОФП**
3. Специальная	**Практикум: - занятие**	**- литература по теме;**	**- скакалки; -**	**контрольные нормативы по**

физическая подготовка	**поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование**	**- слайды; - карточки с заданием.**	**гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.**	**СФП**
4. Техническая подготовка	**Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.**	**- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.**	**- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медицинболы; - резиновая лента**	**- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.**
5. Тактическая подготовка	**Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.**	**- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.**	**- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента**	**- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;**
6. Контрольные испытания	**Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;**	**- карточки с заданием.**	**- скакалки; - гимнастическая стенка; -**	**- контрольные нормативы; - помощь в су действе.**

			гимнастические маты; **- перекладины;** **- мячи;** **- медицинболы**	

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

Ресурсы сети Интернет

В помощь к самоподготовке http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

Электронные учебники http://www.iqlib.ru/

Периодика

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура в школе
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
4. Физкультура и спорт

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям

1. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст]: учеб. пособие / С.И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2010. – 98 с. – Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.

2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2008. – 42 с.

3. Твой олимпийский учебник [Текст] : учебное пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России ; Родиченко и др. – 24-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, – 2012. – 149 с. : ил.

4. 4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

5. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Издательство «Спорт», издание, – 2015

Литература для педагога

1. Волейбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 c. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65000.html

2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб.пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Книга, 1999. – 317с.

3. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур, Т.А. Колупаева. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65006.html

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

Календарный - учебный график спортивной секции.

№	Месяц	Дата проведения	Колич. часов	Форма занятия	Темы	Место проведения	Форма контроля
		Раздел. Волейбол и баскетбол.					
1	**сентябрь**		2	теория	История волейбола. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Т/б на занятиях волейболом.		устный опрос
2			2	теория	Теория. Зоны. Переход.(волейбол,баскетбол).		устный опрос
3			2	практич. занятие	Виды подач в волейболе. (нижняя и верхняя прямая подача).		наблюдение
4			2	практич. занятие	Тех.приемы при игре в волейбол. Стойка, передача мяча, тех.выполнения верхней передачи, тех .выполнения нижнего приема мяча.		наблюдение
5			2	практич. занятие	Прием мяча с подачи. Как принимать мяча с подачи. Прием мяча в волейболе. Ловля летящего мяча. Основные правила в баскетболе. Нарушения. Розыгрыш.		наблюден
6			2	практич. занятие	Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок. Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.		наблюдение
7			2	практич. занятие	Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Ведение мяча. Заслоны .Выбивание. Вырывание. Заслоны. Перехват. Передача мяча снизу Тех выполнения.		наблюдение
8			2	практич. занятие	Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Ведение мяча. Заслоны .Выбивание. Вырывание. Заслоны. Перехват. Передача мяча снизу Тех выполнения.		наблюден.
9	**октябрь**		2	практич. занятие	Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Ведение мяча. Заслоны .Выбивание.		наблюден.

					Вырывание. Заслоны. Перехват.		
10			2	практич. занятие	Ведение мяча низкое и высокое.(правила вед, низкое вед, ведение с изменением темпа).Баскетбол.		наблюдение
11			2	практич. занятие	Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.		наблюдение
12			2	практич. занятие	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		наблюдение
13			2	практич. занятие	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости .Баскетбол.		наблюдение
14			2	практич. занятие	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		наблюдение
15			2	практич. занятие	Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.		наблюден.
16			2	практич. занятие	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		наблюдение
17	**ноябрь**		2	практич. занятие	Ведение мяча без зрительного контроля. Разновидности ведения мяча. Баскетбол.		наблюдение
18			2	практич. занятие	Прием мяча с подачи . Учебная – игра в волейбол.		наблюдение
19			2	практич. занятие	Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости .Баскетбол		наблюдение
20			2	практич. занятие	Переходы, зоны. Тренировочная игра в волейбол. Броски мяча в корзину. Финты		наблюдение
21			2	практич. занятие	Нападающий удар Боковой нападающий удар		наблюдение

					Учебная игра.		
22			2	практич. занятие	Нападающий удар .Прямой нападающий удар.. Ведение мяча без зрительного контроля. Разновидности ведения мяча. Баскетбол.		наблюдение
23			2	практич. занятие	Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол. Броски мяча в корзину. Финты .		наблюдение
24			2	практич. занятие	Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.		наблюдение
25	**декабрь**		2	практич. занятие	Нападающий удар. Индивидуальное Учебная – игра в волейбол.		наблюдение
26			2	практич. занятие	Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.		наблюдение
27			2	практич. занятие	Ведение мяча с изменением направления и скорости .Баскетбол.		наблюдение
28			2	практич. занятие	Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.		наблюдение
29			2	практич. занятие	Броски мяча в корзину. Бросок двумя руками от груди.Баскетбол.		наблюдение
30			2	практич. занятие	Блокирование.(одиночный,групповой. Тех. блокирования. Как правильно ставить блок.		наблюдение
31			2	практич. занятие	Прием мяча, отраженного сеткой(тех.выполнения). (основные правила при приеме мяча от сетки).		наблюдение
32			2	практич. занятие	Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Распространенные ошибки.		наблюдение
33	**январь**		2	практич. занятие	Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.		наблюдение
34			2	практич. занятие	Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок.		наблюдение
35			2	практич.	Нападающий удар .Прямой нападающий удар.		наблюдение

				занятие	Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
36			2	практич. занятие	Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок.		наблюдение
37			2	практич. занятие	Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Учебная – игра в волейб		наблюдение
38			2	практич. занятие	Прием мяча с подачи . Учебная – игра в волейбол.		наблюдение
39			2	практич. занятие	Прием мяча, отраженного сеткой(тех.выполнения). (основные правила при приеме мяча от сетки).		наблюдение
40			2	практич. занятие	Бросок двумя и одной рукой от головы сверху. Штрафной бросок.		наблюдение
41	**февраль**		2	практич. занятие	Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.		наблюдение
42			2	практич. занятие	Прием мяча с подачи . Учебная – игра в волейбол		наблюдение
43			2	практич. занятие	Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Распространенные ошибки.		наблюдение
44			2	практич. занятие	Виды подач в волейболе. (нижняя и верхняя прямая подача).		наблюдение
45			2	практич. занятие	Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.		наблюдение
46			2	практич. занятие	Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.		наблюдение
47			2	практич. занятие	Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок.		наблюдение
48			2	практич. занятие	Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Тренировочная игра в волейбол		наблюдение
49	**март**		2	практич. занятие	Броски мяча в корзину. Финты Учеб. игра в баскетбол.		наблюдение
50			2	практич. занятие	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		наблюдение

51			2	практич. занятие	Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.		наблюдение
52			2	практич. занятие	Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.		наблюдение
53			2	практич. занятие	Прием мяча с подачи. Как принимать мяча с подачи. Прием мяча в волейболе.		наблюдение
54			2	практич. занятие	Нападающий удар Боковой нападающий удар Учебная игра.		наблюдение
55			2	практич. занятие	Бросок двумя и одной рукой от головы сверху. Штрафной бросок.		наблюдение
56			2	практич. занятие	Прием мяча, отраженного сеткой(тех.выполнения). (основные правила при приеме мяча от сетки).		наблюдение
57	**апрель**		2	практич. занятие	Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Передача мяча снизу Тех выполнения.		наблюдение
58			2	практич. занятие	Учебно – тренировочная игра в волейбол		наблюдение
59			2	практич. занятие	Прием мяча с подачи. Учебная – игра в волейбол		наблюдение
60			2	практич. занятие	Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		наблюдение
61			2	практич. занятие	Блокирование.(одиночный, групповой. Тех.блокирования. Как правильно ставить блок.		наблюдение
62			2	практич. занятие	Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте.		наблюдение
63			2	практич. занятие	Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		наблюдение
64			2	практич. занятие	Ведение мяча. Заслоны .Выбивание. Вырывание. Заслоны. Перехват.		наблюдение
65	**май**		2	практич. занятие	Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол		наблюдение
66			2	практич.	Прием и передача сверху и снизу двумя руками.		наблюдение

				занятие	Учебная – игра в волейбол.		
67			2	практич. занятие	Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол		наблюдение
68			2	практич. занятие	Прием мяча, отраженного сеткой(тех.выполнения). (основные правила при приеме мяча от сетки).		наблюдение
69			2	практич. занятие	Прием мяча с подачи. Как принимать мяча с подачи. Прием мяча в волейболе.		наблюдение
70			2	практич. занятие	Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.		наблюдение
71			2	практич. занятие	Ловля и передача мяча. Виды передач. Тренировочная игра.		наблюдение
72			2	практич. занятие	Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол.		наблюдение
73			2	практич. занятие	Прием и передача сверху и снизу двумя руками. Учебная – игра в волейбол.		наблюдение
74			2	практич. занятие	Передача мяча двумя снизу двумя руками Передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол		наблюдение