ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВООСКОЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

«Утверждаю»

Директор ОГАПОУ «Новооскольский колледж»

Приказ №655 от 28.08.2023 г.
С.В. Осипов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Осипов Сергей Владимирович
cn=Осипов Сергей Владимирович, o=ОГАПОУ Новооскольский колледж, email=mail@noskolagrokol.ru, c=RU
2023.09.27 12:43:33 +03'00'

Образовательная программа

(модифицированная)

Спортивная секция

Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

(юноши)

Возраст участников реализации программы: 15-20 лет
Срок реализации 10 месяцев

Разработал:
педагог дополнительного образования
Сорокина А. В.

2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	**3**
Тематический план занятий	**5**
Содержание программы	**5**
Календарно-тематический план	**8**
Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий	**19**
Материально-техническое обеспечение	**19**
Список использованной литературы	**20**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная. В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994. **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 уделяет внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств,

пробуждениеинтереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современного образования у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:
Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

1. Образовательные:
обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
обучить обучающихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:
развить координацию движений и основные физические качества.
способствовать повышению работоспособности обучающихся,
развивать двигательные способности,
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:
воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
воспитывать дисциплинированность;
способствовать снятию стрессов и раздражительности;
Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:
Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных ранее навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 1 года.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы*:*
В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 15-20 лет.

Сроки реализации 10 месяцев.

Формы и режим занятий:
Наполняемость учебной группы:
Группа обучения комплектуется в количестве не менее 12 человек,
Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая
Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное. Занятия проводятся два раза в неделю по 3 часа.

Ожидаемые результаты работы:

- обучающиеся владеют техникой и тактикой игры в волейбол;
- владеют строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминка);
- приобретают навыки инструктора-общественника;
- могут самостоятельно осуществлять практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в колледже;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;

участвуют в соревнованиях по волейболу разного уровня

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу –результаты участия с районных, областных соревнованиях. Кроме того проводятся контрольные испытания состоят в сдаче контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	10		10
2	Общефизическая подготовка		30	30
3	Специальная подготовка		30	30
4	Техническая подготовка		60	60
5	Тактическая подготовка		60	60
6	Игровая подготовка		30	30
7	Контрольные и календарные игры. Соревнования		20	20
	Общее количество часов в год	**10**	**230**	**240**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические сведения – 10 часов

Общие основы волейбола

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Общефизическая подготовка – 30 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метания

Акробатические упражнения

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

Специальная физическая подготовка – 30 часов

упражнения для развития прыгучести

координации движений

специальной выносливости

упражнения силовой подготовки

Подбор упражнений для развития специальной силы;

Упражнения для развития гибкости

Техническая подготовка -60часов

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тактическая подготовка – 60 часов

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Игровая подготовка –30 часа

Взаимодействия игроков во время игры. Развития игровой комбинации. Оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите.

Контрольные и календарные игры -20 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Участие в соревнованиях в районе, области.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

240 часов в год (6 часов в неделю)

вторник, четверг

№ занятия	Ко-во часов	Тема занятия	Элементы содержания тренировочного занятия
1	3	Контрольные испытания. Гигиенические требования к занимающимся спортом	Правила ТБ при игре в волейбол Физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Прыжок с доставанием. Бег 40 м. Бег 300 м, 600 м, 1 000 м. Техническая подготовка. Передвижение.. Передачи мяча.
2	3	Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в волейбол
3	3	Передачи мяча. Верхняя прямая подача.	Передачи мяча и верхняя прямая подача.. Развитие силовых качеств. Терминология волейбола
4	3	Стойки и перемещения	Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча и верхняя прямая подача Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
5	3	Передача мяча на месте	Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования). Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча и верхняя прямая подача Игра в волейбол. Развитие координационных качеств
6	3	Передачи мяча в движении	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча и верхняя прямая подача Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология волейбола
7	3	Верхняя прямая	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча

		подача.	и верхняя прямая подача Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
8	3	Учебная игра	Игра в волейбол. Развитие скоростных качеств. Терминология волейбола
9	3	Нападающий удар	Стойка и перемещения игрока. Нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5
10	3	Нападающий удар	Подача верхняя прямая на точность Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5
11	3	Нападающий удар	Подача верхняя прямая на точность Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5
12	3	История возникновения и развития волейбола. Нападающий удар	Нападающий удар прямой: -из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких средних передач; - из зоны 3 в зоны 4 и 5; - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
13	3	Прием нападающего удара	Приём снизу - верхняя передача
14	3	Учебная игра 3х 3, 4 х 4	Система игры со второй передачи игроков передней линии – приём подачи и первая передача в зону3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование),
15	3	Прием нападающего удара Передвижения игрока	Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону3. Приём снизу- верхняя передача
16	3	Прием нападающего удара	Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону3.
17	3	Прием нападающего удара, правила	Приём снизу - верхняя передача. Переход после подачи к защитным действиям, после к нападению

		игры	
18	3	Имитация защитных действий против игрока нападения	Взаимодействия игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приёме подачи, нападающего удара, в доигровке
19	3	Прием нападающего удара, правила игры	Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону3.
20	3	Вторая передача Нападающий удар	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
21	3	Действия игроков в защите	Приём снизу. Верхняя передача блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочерёдно ударов прямых и с переводом.
22	3	Вторая передача Нападающий удар	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Нападающий удар прямой: -из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких средних передач; - из зоны 3 в зоны 4 и 5; - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
23	3	Вторая передача Нападающий удар	Нападающий удар прямой: -из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких средних передач.
24	3	Имитация защитных действий против игрока в нападении	Переход после подачи к защитным действиям, после к нападению
25	3	Стойки и перемещения игрока. Установка на игру и разбор результатов игры	Переход после подачи к защитным действиям, после к нападению, система заданий по технике и тактике
26	3	Правила игры в волейбол. Вторая передача мяча	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону. Передачи сверху двумя руками; в стену стоя, сидя, лёжа, с изменениями высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений;

			чередование по высоте и расстоянию.
27	3	Блокирование	Одиночное блокирование прямого нападающего удара
28	3	Одиночное блокирование мяча	Одиночное блокирование прямого нападающего удара
29	3	Вторая передача Нападающий удар Одиночное блокирование мяча	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Блокирование в зоны 2; 4; 3.
30	3	Учебно – тренировочная игра 3х 3	Применение изученных приёмов и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике
31	3	Игра в пляжный волейбол	Упрощённые правила игры. Судейская терминология. Права и обязанности игроков
32	3	Учебно – тренировочная игра	система игры со второй передачи игроков передней линии – приём подачи и первая передача в зону3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование),
33	3	Групповое блокирование. Планирование и контроль подготовки	Блокирование в зонах 2; 4; 3. блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочерёдно ударов прямых и с переводом. Контрольные нормативы по технической подготовке.
34	3	Групповое блокирование. Страховка игрока	Блокирование в зоны 2; 4; 3. блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочерёдно ударов прямых и с переводом.
35	3	Защитные действия игрока	Приём подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2
36	3	Игра в волейбол с заданными тактическими действиями	система игры со второй передачи игроков передней линии – приём подачи и первая передача в зону3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование),
37	3	Сведения о строении и функциях организма.	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнёра в парах; от нижней

		Страховка игрока	прямой подачи.
38	3	Игра в волейбол с заданными тактическими действиями	система игры со второй передачи игроков передней линии – приём подачи и первая передача в зону3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование),
39	3	Верхняя прямая подача. Прием подачи	Подача верхняя прямая на точность, прием подачи - верхняя передача
40	3	Командные действия в защите	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар
41	3	Командные действия в нападении	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар
42	3	Передачи мяча	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Подача верхняя прямая на точность.
43	3	Верхняя прямая подача. Прием подачи	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Подача верхняя прямая на точность.Приём снизу- верхняя передача
44	3	Передачи мяча разными способами в движении	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Подача верхняя прямая на точность.
45	3	Прием мяча в падении	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнёра в парах; от нижней прямой подачи.
46	3	Передачи мяча разными способами в движении	Приём подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2
47	3	Прием мяча в	Приём подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2 Упрощённые правила игры.

		падении Учебная игра 3х3, 4х4	Судейская терминология. Права и обязанности игроков.
48	3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра	Применение изученных приёмов и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике
49	3	Технические действия в защите. Основы техники игры и техническая подготовка	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Подача верхняя прямая на точность.
50	3	Учебно – тренировочная игра	Применение изученных приёмов и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике
51	3	Игровые задания 3х3, 4х4	взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче)
52	3	Технические действия в защите. Основы техники игры и техническая подготовка	Приём снизу - верхняя передача, система игры со второй передачи игроков передней линии
53	3	Защита в игровых взаимодействиях	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнёра в парах; от нижней прямой подачи.
54	3	Защита в игровых взаимодействиях	Взаимодействия игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приёме подачи, нападающего удара, в доигровке

55	3	Страховка нападающего	Взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче)
56	3	Основы тактики игры и тактическая подготовка	Командные действия в защите по системе «Углом вперёд» и «углом назад»
57	3	Основы тактики игры и тактическая подготовка	Командные действия в защите по системе «Углом вперёд» и «углом назад»
58	3	Учебно – тренировочная игра.	Упрощённые правила игры. Судейская терминология. Права и обязанности игроков.
59	3	Гигиена и врачебный контроль на занятиях волейболом. Страховка нападающего	Взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче)
60	3	Передача мяча Страховка нападающего	Передачи сверху двумя руками; в стену стоя, сидя, лёжа, с изменениями высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию;
61	3	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	В зонах 2-4,4-2.6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи4 с последующим падением и перекатом на бедро; вперёд вверх в прыжке на месте и после перемещения;
62	3	Командные действия в нападении	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар
63	3	Командные действия в нападении	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар

64	3	Командные действия в защите	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар
65	3	Командные действия в защите. Воспитание нравственных и волевых качеств	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар
66	3	Тактические взаимодействия	Взаимодействия игроков зон 4- и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приёме подачи.
67	3	Тактические взаимодействия	Взаимодействия игроков зон 4- и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приёме подачи.
68	3	Вторая передача мяча	Вторая передача на точность
69	3	Командные действия в защите и нападении. Воспитание нравственных и волевых качеств	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар Командные действия в защите по системе «Углом вперёд» и «углом назад»
70	3	Командные действия в защите и нападении. Воспитание нравственных и волевых качеств	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар Командные действия в защите по системе «Углом вперёд» и «углом назад»
71	3	Травила техники безопасности. Игра в пляжный волейбол	Упрощённые правила игры. Судейская терминология. Права и обязанности игроков.
72	3	Учебно – тренировочная игра	Применение изученных приёмов и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике

73	3	Контрольные испытания. Место занятия, оборудование и спортивный инвентарь	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками. Бег 92 м. с изменением направления («ёлочка»). Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.
74	3	Игра в пляжный волейбол	Упрощённые правила игры. Судейская терминология. Права и обязанности игроков.
75	3	Тактические взаимодействия	Взаимодействия игроков зон 4- и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приёме подачи.
76	3	Тактические взаимодействия	Взаимодействия игроков зон 4- и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приёме подачи.
77	3	Правила игры. Контрольные испытания	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя, м - стоя, м
78	3	Контрольные испытания	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя, м - стоя, м
79	3	Учебно – тренировочная игра	Применение изученных приёмов и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике
80	3	Учебно – тренировочная игра	Применение изученных приёмов и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО СОДЕРЖАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Для успешного решения задач занятий секции волейбола необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Волейбол»;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях обучающиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.

В ходе проведения занятий, предусмотренных программой, целесообразно использовать различные средства и методы физической культуры.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация Образовательной программы (модифицированной) спортивной секции «Волейбол» осуществляется в спортивном зале физкультурно-оздоровительного комплекса города.

Спортивный зал 24х42 м имеет разметку волейбольной площадки, табло электронное игровое, сетку оградительную, сетку и стойки волейбольные. В снарядной комнате имеются стеллажи для хранения инвентаря: мячи волейбольные, мячи мини-футбольные, мячи баскетбольные, мячи набивные весом 2 кг, насос с иглой для накачивания мячей, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, канат для перетягивания, конусы для обводки, жилетка игровая, скакалки.

В раздевалке имеется комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура (4-е изд) учебник – М.: ИЦ Академия, 2018-320 с.

2. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Учреждений СПО.-19-е изд., стер.- М.: ИЦ «Академия»,2018-176 с.

3. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс. Учебник.- М.: Просвещение, 2020 – 272 с.

ЭБС

1. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с.

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с.

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с.

4. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с.

Интернет-ресурсы (И-Р):

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. .www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

1. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
2. http://www.sportreferats.narod.ru/
3. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
4. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
5. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея. Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
7. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).
8. http://www.gym.by.ru – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, паурлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!
9. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.

Реализация данной программы ведется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.