

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

Программа принята на
Педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУДО ДУМ «Магнит»
Л.А. Летучева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Секция «Волейбол»
(наименование программы)

Направленность: физкультурно-спортивная
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 2 года
Возрастная категория учащихся: 16-19 лет

Автор-составитель: Дорошук
Владимир Анатольевич, педагог
дополнительного образования

г. Магнитогорск, 2021 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативная база:

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-п); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»; Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по программе, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно

следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. В безусловном принятии учащегося, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами. Обучающийся сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося.

Уровень сложности программы – базовый.

Адресаты программы. Программа предназначена для девушек и юношей в возрасте от 16 до 19 лет (студентов СПО).

Форма обучения – очная.

Срок освоения программы и объем программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 216 часов.

2 год обучения: 216 часов

Режим занятий:

2 раза в неделю по 3 ак. часа (ак. час – 45 мин.).

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение¹ академический час – 30 минут.

Общий объем часов образовательной программы при переходе на дистанционное обучение остаётся прежним с учетом того, что разница в выданных часах отводится на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельное освоение теории и практики) и на работу педагога по организации дистанционного обучения.

1.2 Цель и задачи программы

Цель - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества; физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом; совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры;
- освоение учащимися знаний для занятий волейболом;
- овладение умениями и навыками игры в волейбол;
- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;
- воспитание интереса к волейболу;

¹ Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

Развивающие:

- развитие спортивных способностей обучающихся.
- развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.

Воспитательные:

- воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

1.3 Учебный (тематический) план 1 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Основы знаний	7	6	1	-
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу.	4	3	1	Фронтальный опрос. Беседа.
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1	-	Беседа.
2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	50	6	44	-
2.1.	Гимнастические упражнения.	16	2	14	Выполнение упражнений.
2.2.	Легкоатлетические упражнения.	16	2	14	Выполнение упражнений.

2.3.	Подвижные игры.	18	2	16	Выполнение упражнений.
3.	Раздел 3. Техническая подготовка (часть 1)	36	6	30	-
3.1.	Техника передвижения и стоек.	12	2	10	Выполнение упражнений
3.2.	Техника приёма и передач мяча сверху.	12	2	10	Выполнение упражнений
3.3.	Техника приёма мяча снизу.	12	2	10	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		3	1	2	Выполнение контрольных упражнений
4.	Раздел 4. Техническая подготовка (часть 2)	47	4	43	-
4.1	Техника подачи.	25	2	23	Выполнение упражнений.
4.2	Нападающие удары.	22	2	20	Выполнение упражнений
5.	Раздел 5. Тактическая подготовка	59	5	54	-
5.1.	Индивидуальные действия.	16	1	14	Выполнение упражнений
5.2.	Групповые действия.	15	1	13	Выполнение упражнений
5.3.	Командные действия.	16	2	14	Выполнение упражнений
5.4.	Тактика защиты.	12	1	10	Выполнение упражнений
6.	Раздел 6. Инструкторская и судейская практика	8	3	5	-
Промежуточная аттестация		6	3	3	Выполнение контрольных упражнений
Итого часов:		216	35	181	

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
----------	-------------------------------	-------------------------	--------------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
7.	Раздел 7. Основы знаний.	6	4	2	-
7.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа.
7.2.	Классификация упражнений.	2	1	2	Беседа.
7.3.	Виды соревнований.	2	1	1	Беседа.
8.	Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка.	54	3	51	-
8.1.	Гимнастические упражнения.	18	1	17	Выполнение упражнений.
8.2.	Легкоатлетические упражнения.	18	1	17	Выполнение упражнений.
8.3.	Подвижные игры.	18	1	17	Соревнования по подвижным играм
9.	Раздел 9. Техническая подготовка (часть 1).	36	6	30	-
9.1.	Техника передвижения и стоек.	12	2	10	Выполнение упражнений.
9.2.	Техника приёма и передач мяча сверху.	14	2	12	Выполнение упражнений.
9.3.	Техника приёма мяча снизу.	10	2	8	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		6	3	3	Выполнение контрольных упражнений
10.	Раздел 10. Техническая подготовка (часть 2).	45	6	39	-
10.1.	Техника подачи.	28	4	24	Выполнение упражнений.
10.2.	Нападающие удары.	17	2	15	Выполнение упражнений.
11.	Раздел 11. Тактическая подготовка.	54	8	46	-
11.1.	Индивидуальные действия.	16	2	14	Выполнение упражнений.

11.2.	Групповые действия.	12	2	10	Выполнение упражнений.
11.3.	Командные действия.	14	2	12	Выполнение упражнений.
11.4	Тактика нападения.	12	2	10	Выполнение упражнений.
12.	Раздел 12. Инструкторская и судейская практика.	6	3	3	-
Промежуточная аттестация		6	3	3	Устный опрос. Выполнение контрольных упражнений.
Итоговая аттестация		3	1	2	Открытый урок.
Итого часов:		216	36	180	

1.4 Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Основы знаний.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Ознакомление и инструктаж занимающихся по основным положениям охраны труда и технике безопасности по физической культуре на занятиях спортивными играми по волейболу. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Введение в программу. Способы самоконтроля состояния здоровья в образовательном учреждении и дома.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу.

Теория: История возникновения и развития волейбола в России и Мира. Расстановка игроков. Начало игры и подача. Замена игроков. Перемена подачи. Судейская терминология.

Практика: Игровая тренировка с разбором игровых моментов.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Теория: Основы закаливания организма человека. Особенности влияния физических упражнений на организм человека.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Гимнастические упражнения.

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

Практика: Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание

вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на развитие двигательных качеств. Координационные способности. Силовые способности и силовая выносливость. Гибкость.

Тема 2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Техника старта и бега. Работа ног и рук при беге и прыжках. Техника метания.

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

Тема 3. Подвижные игры.

Теория: Правила различных подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты. Подвижные игры на длительность удержания мяча в воздухе на время парами, тройками, четверками. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Раздел 3. Техническая подготовка (часть 1).

Тема 1. Техника передвижения и стоек.

Теория: Изучение стоек волейболиста при передаче, приеме и подачи мяча. Изучение перемещений игроков по зонам площадки во время перехода мяча, при перемене зон игроков в момент игры для тактического взаимодействия игроков во время нападения или защиты команды.

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

Тема 2. Техника приема и передач мяча сверху.

Теория: Изучение разновидности подач сверху - короткая, планирующая, силовая. Обучение технике подачи мяча сверху всех видов с лицевой линии площадки, по всем шести зонам на меткость. Обучение технике передачи и приема мяча сверху.

Практика: Подача мяча сверху (по зонам). Передачи и приемы мяча сверху.

Тема 3. Техника приёма мяча снизу.

Теория: Обучение технике подачи мяча снизу с лицевой линии площадки, по всем зонам на меткость. Обучение технике передачи и приема мяча снизу.

Практика: Подача мяча снизу (по зонам).

Раздел 4. Техническая подготовка (часть 2).

Тема.1. Техника подачи.

Теория: Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

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

Тема 2. Нападающие удары.

Теория: Техника выполнения ударов. Техника безопасности во время упражнений. Особенности работы различных частей тела при выполнении технического приема. Подводящие упражнения.

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

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема 1. Индивидуальные действия.

Теория: Обучение индивидуальным тактическим действиям. Изучение тактики игры.

Практика: Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

Тема 2. Групповые действия.

Теория: Групповые взаимодействия. Групповое блокирование. Подстраховка.

Переключения.

Практика: Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи».

Тема 3. Командные действия.

Теория: Обучение командным тактическим действиям. Расположение игроков при приеме подачи.

Практика: Система игры в защите «Углом вперед».

Тема 4. Тактика защиты.

Теория: Виды тактических схем игры в защите.

Практика: Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Изучение правил игры в волейбол, жестов судей, виды расстановок игроков на площадке. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Игры и соревнования. Устранение ошибок.

2-ой год обучения

Раздел 7. Основы знаний.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж занимающихся по основным положениям охраны труда и технике безопасности по физической культуре на занятиях спортивными играми по волейболу. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Профориентационные беседы (о профессиональной реализации спортсмена, о карьерном росте).

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Классификация упражнений.

Теория: Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практика: Устная проработка основных понятий, репродуктивные повторения упражнений.

Тема 3. Виды соревнований.

Теория: Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Методика судейства.

Практика: Устная проработка основных понятий, обсуждение изученных вопросов.

Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Гимнастические упражнения.

Теория: Гимнастические упражнения для мышц туловища и живота. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Гимнастические упражнения для мышц ног. Гимнастические упражнения для мышц задней поверхности бедра.

Практика: Выполнение гимнастических упражнений для мышц туловища и живота, мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц задней поверхности бедра. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Тема 2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Бег с ускорением до 50-60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 100 м. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). Бег или кросс до 500 м и до 1000 м. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание». Метание набивного мяча. Бег с остановками и изменением направления.

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений. Отработка техники выполнения упражнений.

Тема 3. Подвижные игры.

Теория: Подвижные игры, включающие упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития ловкости (правила игр, составляющие техники).

Практика: Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Рыбак и рыбки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Переброска мяча», «Не урони мяч» и др. Эстафеты с преодолением препятствий (с бегом, прыжками, с мячами и проч.). Игры в парах: Игра «Кто лучше?»². Игра «Поймай и передай»³.

Раздел 9. Техническая подготовка (часть 1).

Тема 1. Техника передвижения и стоек.

Теория: Исходное положение. Виды перемещений волейболиста. Три вида стоек: высокая; средняя; низкая. Высокая стойка, как оптимальная, при выполнении атакующего удара и приеме подачи соперника. Средняя стойка, как оптимальная, перед выполнением блока, и также может применяться при приеме мяча с подачи. Низкая стойка, как оптимальная, для организации защитных действий при атаке соперника.

Практика: Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Тема 2. Техника приёма и передач мяча сверху.

Теория: Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Верхняя прямая передача.

Практика: Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте.

² Игра «Кто лучше?»: Учащиеся делятся на две группы и выполняют на своей половине площадки такие упражнения: приём и передача мяча сверху над собой; приём и передача мяча снизу; после отскока мяча от пола приём мяча снизу.

³ Игра «Поймай и передай». Подбрасывание мяча одной рукой, передача мяча снизу двумя руками. Во всех упражнениях одно из основных условий – стремиться не допускать потери мяча.

Тема 3. Техника приёма мяча снизу.

Теория: Прием мяча снизу двумя руками как элемент техники игры, техника исполнения. Передача снизу, возможные ошибки.

Практика: Упражнения для обучения приему мяча снизу. Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения. В парах броски набивного мяча снизу двумя. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения. «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.

Раздел 10. Техническая подготовка (часть 2).

Тема 1. Техника подачи.

Теория: Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

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

Тема 2. Нападающие удары.

Теория: Техника выполнения ударов. Техника безопасности во время упражнений.

Особенности работы различных частей тела при выполнении технического приема. Подводящие упражнения.

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

Раздел 11. Тактическая подготовка.

Тема 1. Индивидуальные действия.

Теория: Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних передач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Практика: Совершенствование в игре. Индивидуальные тактические действия.

Тема 2. Групповые действия.

Теория: Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи.

Практика: Групповые тактические действия в нападении. Основные тактические комбинации: «Волна», «Эшелон», «Крест», «Обратный крест».

Тема 3. Командные действия.

Теория: Командные действия. Прием передач. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Практика: Совершенствование в игре. Командные тактические действия в нападении и защите.

Тема 4. Тактика нападения.

Теория: Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков. Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях.

Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты.

Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены. Практика: Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение командным тактическим действиям. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении. Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Раздел 12. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Устранение ошибок.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

1.5. Планируемые результаты

К окончанию 1 года обучения учащиеся должны:

знать:

- историю игры в волейбол;
- правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- правила игры в волейбол;
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности.

уметь:

- ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.

владеть:

- общей физической подготовкой;
- начальными навыками игры;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред;
- развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.

К окончанию 2 года обучения учащиеся должны:

знать:

- терминологию игры и жесты судьи;
- различные навыки и приемы игры в волейбол;

- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности.

уметь:

- сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях;
- осуществлять судейство игры в волейбол;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.

владеть:

- системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок; навыками и приемами игры в волейбол;
 - базовыми навыками использования открытых образовательных сред;
 - развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля.
2. Сетка волейбольная.
3. Мячи: резиновые, набивные, волейбольные, теннисные.
4. Скакалки.
5. Скамейки.
6. Секундомер.
7. Музыкальный центр.
8. Ноутбук.
9. Наличие компьютера, планшета, гаджета.
10. Наличие выхода в информационно-коммуникационную сеть Интернет;
11. Программное обеспечения для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skype, Zoom, и др.);
12. Цифровая платформа реализации образовательной программы (например, сеть в Вконтакте) с указанием ссылки на неё.
13. Фотоаппарат.

Информационное обеспечение:

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система VOOK.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

Литература и интернет-ресурсы для обучающихся программы Секции «Волейбол»:

1. Шулятьев, В. М. Волейбол : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 204 с. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/22165.html>

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

3. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А. А. Гераскин, И. А. Рогов, Б. П. Сокур, Т. А. Колупаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 280 с. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/65006.html>

4. Сайт Волейбол для всех! – Режим доступа: <http://volley4all.net/>

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/499043564>

6. Волейбол : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 44 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65709.html>

7. Сайт «Мир волейбола». - Режим доступа: <http://fivb.narod.ru/>

1 год обучения

Раздел 1. Основы знаний.

1. Глава II. Правила игры в волейбол / Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

2. Правила техники безопасности на занятиях волейболом // Правила техники безопасности. - Режим доступа: https://rusvolley.ru/pravila_tehniki_bezopasnosti/

3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н., Учебное издание Волейбол в школе: Пособие для учителя.—М.: Просвеще-ние, 1989.- 128 с.: ил. / Алтайский государственный педагогический университет // Файловый архив студентов StudFiles. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/7410075/>

4. Волейбол / Виды спорта // Спортивная энциклопедия Sport-wiki. – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

5. Медицина в волейболе // Сайт Волейбол для всех! – Режим доступа: <http://volley4all.net/medicine.html>

6. История волейбола // Сайт Волейбол для всех! – Режим доступа: <http://volley4all.net/history.html>

7. Правила игры в волейбол // Сайт Волейбол для всех! – Режим доступа: <http://volley4all.net/rules.html>

8. Абрамян А.В. Влияние физических упражнений на здоровье человека / Форум 2018 / Педагогические науки / Актуальные вопросы здорового образа жизни, теории и методики физической культуры и спорта // Российская академия естествознания. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854>

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

1. Тренировки // Сайт Волейбол для всех! – Режим доступа: <http://volley4all.net/training.html>

2. Упражнения на укрепление кистей и пальцев рук для верхней передачи и игры на блоке. - Режим доступа: <https://youtu.be/XW9QwQ5OMwM>

3. Скоростно-силовая тренировка. - Режим доступа: <https://youtu.be/4YVrZi1Yg5U>

4. Как увеличить прыжок в волейболе. - Режим доступа: <https://youtu.be/tTSCB5rDWE0>

5. Техника прыжка с двух ног. Как быстро увеличить вертикальный прыжок. - Режим доступа: <https://youtu.be/NDqiGwKIXys>

6. Волейбол в домашних условиях. Тренировка. 9 упражнений для дома. - Режим доступа: <https://youtu.be/qaFtat-oK4k>

7. Тренировка кистевого удара/броска. - Режим доступа: <https://youtu.be/64-P8QqiT4c>

8. Упражнения СФП / Волейбол ГБУДО ДУМ «Магнит» // Социальная сеть Вконтакте. - Режим доступа: https://vk.com/video-193857804_456239017

9. Как увеличить прыжок в волейболе? (ТОП 5 Упражнений). - Режим доступа: <https://youtu.be/RIKo8BwOOBa>

10. Как увеличить прыжок дома? Тренировка прыжка волейболиста. - Режим доступа: <https://youtu.be/2Wmyh9tGviY>

11. Будь в Форме! Тренировка в домашних условиях для мужчин и женщин на все группы мышц. - Режим доступа: https://youtu.be/Ai4LBsQ9b_o

12. Основы бега. - Режим доступа: <https://youtu.be/ZMBp84joHQY>
13. Прыжок в длину с места. - Режим доступа: https://youtu.be/StH_3V8BHXU
14. Метание теннисного мяча в цель. - Режим доступа: <https://youtu.be/geaWSZPLMw4>
15. Подвижные игры с элементами волейбола. - Режим доступа: https://youtu.be/ykkQXcuE_7c

Раздел 3. Техническая подготовка (часть 1).

1. Волейбол: технические элементы // Сайт Волейбол для всех! – Режим доступа: <http://volley4all.net/technique.html>
2. Шулятьев В. М. Блок тренировочных заданий по физической подготовке для проведения вводной части занятия / Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — <http://www.iprbookshop.ru/11555.html>
3. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А. А. Гераськин, И. А. Рогов, Б. П. Сокур, Т. А. Колупаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>
4. Волейбол : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 44 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65709.html>
5. Перемещение волейболиста. - Режим доступа: https://youtu.be/vUEYEo_r4K0
6. Техника перемещений при постановке блока. – Режим доступа: <https://youtu.be/v00Ok08Cx4I>
7. Комплекс упражнений на передачу сверху в волейболе. – Режим доступа: <https://youtu.be/sS3M-ibJEjo>
8. Сенин Э.В. Основные элементы классического волейбола: Прием. Видеолекция. - Режим доступа: https://youtu.be/2yz9LRgj4_o

Раздел 4. Техническая подготовка (часть 2).

1. Как подавать планирующую подачу. Мастер-класс от Вадима Лихошерстова. – Режим доступа: <https://youtu.be/ewBi66gtQ1g>
2. Нападающий удар в волейболе. - Режим доступа: <https://youtu.be/k7GWUyxChbo>
3. Увеличение силы нападающего удара в волейболе. Комплекс с эспандером. - Режим доступа: https://vk.com/video-25176770_456247797
4. Нападающий удар в волейболе. Комбинации. - Режим доступа: https://youtu.be/T61_PAVWJWA
5. 14 упражнений для отработки нападающего удара в волейболе. - Режим доступа: <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA>

Раздел 5. Тактическая подготовка.

1. Основы тактической подготовки / Тактическая подготовка // Сайт Тренерам, Преподавателям, Учёным. - Режим доступа: volleyball-nauka.ru/тактическая-подготовка/основы-тактической-подготовки
2. Тактическая подготовка в волейболе. Индивидуальные действия. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=qeXH9EBud0A>
3. Тактика в волейболе. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=3SRz-U7YPY0>

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика.

1. 2.8. Судьи, их обязанности и официальные жесты / Глава II. Правила игры в волейбол / Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по

спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

2-ой год обучения

Раздел 7. Основы знаний.

1. Правила техники безопасности на занятиях волейболом // Правила техники безопасности. - Режим доступа: https://rusvolley.ru/pravila_tehniki_bezopasnosti/
2. Глава III. Правила игры в баскетбол / Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>
3. Портал «ПроеКТОриЯ». – Режим доступа: <https://proektoria.online/suits>
4. Волейболист / Профессии / Спорт и красота // Портал (профессии, блоги, тесты) ProfitWorks. - Режим доступа: <https://profitworks.com.ua/professii/sport-i-krasota/volejbolist>
5. 11 профессий в спорте. Кем стать, если не спортсменом? // ЦТР "Гуманитарные технологии" Профоринтератор. - Режим доступа: <https://proforientator.ru/publications/articles/11-professiy-v-sporte-kem-stat-esli-ne-sportsmenom.html>
6. Разновидности волейбола // Сайт Professionalsport. - Режим доступа: <https://www.professionalsport.ru/blog/2015/04/03/raznovidnosti-voleibola>
7. Турниры по волейболу: какие бывают // Клуб активного отдыха Sunny Wind. - Режим доступа: <https://scsw.ru/turniry-po-voleybolu/>

Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка.

1. Тренировки // Сайт Волейбол для всех! – Режим доступа: <http://volley4all.net/training.html>
2. Упражнения на укрепление кистей и пальцев рук для верхней передачи и игры на блоке. - Режим доступа: <https://youtu.be/XW9QwQ5OMwM>
3. Скоростно-силовая тренировка. - Режим доступа: <https://youtu.be/4YVrZi1Yg5U>
4. Как увеличить прыжок в волейболе. - Режим доступа: <https://youtu.be/tTSCB5rDWE0>
5. Техника прыжка с двух ног. Как быстро увеличить вертикальный прыжок. - Режим доступа: <https://youtu.be/NDqiGwKIXys>
6. Волейбол в домашних условиях. Тренировка. 9 упражнений для дома. - Режим доступа: <https://youtu.be/qaFtat-oK4k>
7. Тренировка кистевого удара/броска. - Режим доступа: <https://youtu.be/64-P8QqiT4c>
8. Упражнения СФП / Волейбол ГБУДО ДУМ «Магнит» // Социальная сеть Вконтакте. - Режим доступа: https://vk.com/video-193857804_456239017
9. Как увеличить прыжок в волейболе? (ТОП 5 Упражнений). - Режим доступа: <https://youtu.be/RIKo8BwOOBA>
10. Как увеличить прыжок дома? Тренировка прыжка волейболиста. - Режим доступа: <https://youtu.be/2Wmyh9tGviY>
11. Будь в Форме! Тренировка в домашних условиях для мужчин и женщин на все группы мышц. - Режим доступа: https://youtu.be/Ai4LBsQ9b_o
12. Основы бега. - Режим доступа: <https://youtu.be/ZMBp84joHQY>
13. Прыжок в длину с места. - Режим доступа: https://youtu.be/StH_3V8BHXU
14. Метание теннисного мяча в цель. - Режим доступа: <https://youtu.be/geaWSZPLMw4>

15. Подвижные игры с элементами волейбола. - Режим доступа: https://youtu.be/ykkQXcuE_7c
16. Физическая подготовка // Волейбол: вопросы тренировки. – Режим доступа: <http://volleybol-ksenzov.ru/category/fizicheskaya-podgotovka/>

Раздел 9. Техническая подготовка (часть 1).

1. Волейбол: технические элементы // Сайт Волейбол для всех! – Режим доступа: <http://volley4all.net/technique.html>
2. Шулятьев В. М. Блок тренировочных заданий по физической подготовке для проведения вводной части занятия / Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — <http://www.iprbookshop.ru/11555.html>
3. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А. А. Гераськин, И. А. Рогов, Б. П. Сокур, Т. А. Колупаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>
4. Волейбол : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 44 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65709.html>
5. Перемещение волейболиста. - Режим доступа: https://youtu.be/vUEYEo_r4K0
6. Техника перемещений при постановке блока. – Режим доступа: <https://youtu.be/v00Ok08Cx4I>
7. Комплекс упражнений на передачу сверху в волейболе. – Режим доступа: <https://youtu.be/sS3M-ibJEjo>
8. Сенин Э.В. Основные элементы классического волейбола: Прием. Видеолекция. - Режим доступа: https://youtu.be/2yz9LRgj4_o

Раздел 10. Техническая подготовка (часть 2).

1. Как подавать планирующую подачу. Мастер-класс от Вадима Лихошерстова. – Режим доступа: <https://youtu.be/ewBi66gtQ1g>
2. Нападающий удар в волейболе. - Режим доступа: <https://youtu.be/k7GWUyxChbo>
3. Увеличение силы нападающего удара в волейболе. Комплекс с эспандером. // Социальная сеть в Вконтакте. - Режим доступа: https://vk.com/video-25176770_456247797
4. Нападающий удар в волейболе. Комбинации. - Режим доступа: https://youtu.be/T61_PAVWJWA
5. 14 упражнений для отработки нападающего удара в волейболе. - Режим доступа: <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA>
6. Прием и защита в волейболе. – Режим доступа: <https://youtu.be/j4gt1S8TTc4>
7. Техническая подготовка // Волейбол: вопросы тренировки. – Режим доступа: <http://volleybol-ksenzov.ru/category/tehniceskaya-podgotovka/>

Раздел 11. Тактическая подготовка.

1. Тактика волейбола // Сайт Волейбол для всех! – Режим доступа: <http://volley4all.net/technique.html>
2. Волейбол : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 44 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65709.html>
3. Тактика в волейболе. Комбинации при нападении. – Режим доступа: <https://youtu.be/-2YzEV26rbE>
4. Дэвид Ли Мастер-класс. Блокирование. - Режим доступа: <https://youtu.be/PTQoOFhMrQ4>

5. Вербов А. Мастер-класс. Игра в защите. - Режим доступа: <https://youtu.be/Tuv00VoTRB0>
6. Блок в волейболе. Техника выполнения. - Режим доступа: <https://youtu.be/eZcMhRQ8BIQ>
7. Одиночное блокирование с перемещением. – Режим дотупа: <https://youtu.be/bArmFEKdCBs>
8. Растановка в защите при двойном блоке // Социальная сеть в Вконтакте. – Режим доступа: https://vk.com/video-193857804_456239018
9. Две системы защиты в волейболе / Тактическая подготовка // Волейбол: вопросы тренировки. – Режим доступа: <http://voleybol-ksenzov.ru/category/takticheskaya-podgotovka/>
10. Тактическая подготовка // Волейбол: вопросы тренировки. – Режим доступа: <http://voleybol-ksenzov.ru/category/takticheskaya-podgotovka/>
11. Расположение игроков на площадке при защите от нападающего удара в волейболе. – Режим доступа: <https://youtu.be/YIXAcEreSmo>
12. Жесты и символы спортивных арбитров. Волейбол. - Режим доступа: <https://youtu.be/ASB1H4xQfNA>

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Миков Леонид Генрихович, высшей квалификационной категории.

Высшее образование: Магнитогорский государственный университет, 2009 год по специальности «Психология».

Курсы повышения квалификации: ЧИРПО с 23.03.2020 по 09.04.2020 № ПК 001520 "Теория обучения и педагогические технологии", 72 часа.

2.3 Формы аттестации учащихся

Беседа. Фронтальный опрос. Выполнение упражнений. Устный опрос. Тестирование.

Формы промежуточного контроля:

- устный опрос – при очном обучении, письменный ответ – при дистанционном обучении;
- выполнение контрольных упражнений.

Формы итогового контроля:

- соревнования
- открытый урок
- тестирование.

2.4 Оценочные материалы

Целью промежуточной аттестации является: проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Промежуточная аттестация 1-го полугодия:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 1-го полугодия проводится в форме **устного опроса**. Опрос происходит в форме беседы с группой по основным темам, изучаемым в 1-м полугодии. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий поясняющий ответ.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Техника безопасности во время игры в волейбол и правила поведения в зале.

2. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.
3. Спортивная форма волейболиста.
4. Гигиенические требования при занятиях спортом.
5. Правила игры и соревнований по волейболу (основные понятия).
6. Расстановка игроков в волейболе.
7. Начало игры и подача в волейболе.
8. Замена игроков в волейболе.
9. Перемена подачи в волейболе.
10. Судейская терминология в волейболе.
11. Основы закаливания организма человека.

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Контроль практической подготовленности по окончании 1-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Оценивание происходит по четырёхбалльной шкале.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Оценка
1.	Челночный бег 10х10	28 секунд	«5» (отлично)
		29 секунд	«4» (хорошо)
		30 секунд	«3» (удовлетворительно)
		31 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)
2.	Прыжок в длину	201-210 см	«5» (отлично)
		191-200 см	«4» (хорошо)
		181-190 см	«3» (удовлетворительно)
		180 см и менее	«2» (неудовлетворительно)
3.	Прыжки через скакалку в течение 1 минуты ⁴	101-110 прыжков	«5» (отлично)
		91-100 прыжков	«4» (хорошо)
		81-90 прыжков	«3» (удовлетворительно)
		80 и менее прыжков	«2» (неудовлетворительно)
4.	Бег 100 метров ⁵	14,5-14,0 секунд	«5» (отлично)
		15,3-14,6 секунд	«4» (хорошо)
		16,3-15,4 секунд	«3» (удовлетворительно)
		16,4 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)

Результирующая оценка по практическому заданию формируется как среднее арифметическое оценок за все задания. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

⁴ Исходное положение – скакалка сзади. Критерием служит максимальное количество прыжков.

⁵ Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Общая итоговая оценка промежуточной аттестации за полугодие формируется как среднее арифметическое оценок за выполнение теоретического и практического заданий. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Результат теоретического задания (устного проса)	Результат практического задания (выполнения контрольных нормативов)	Итоговая оценка за выполнение теоретического и практического заданий
«Зачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Зачёт»
«Незачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 2-го полугодия:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 2-го полугодия проводится в форме устного опроса. Опрос происходит в форме беседы с группой по основным темам, изучаемым в 2-м полугодии. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий поясняющий ответ.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Сколько можно подбросить мяч для подачи?
2. Где выполняется подача мяча?
3. Как называется свободный защитник?
4. Игра в волейбол начинается с (продолжите предложение).
5. Партия считается выигранной, если... (продолжите предложение).
6. Какова цель игры в три касания?
7. Какой подачи нет в волейболе?
8. Размер игровой площадки?
9. Ширина линий на площадке?
10. Название ограничительных линий на игровой площадке?
11. Передняя зона?
12. Зона подачи?
13. Высота сетки для мужчин?
14. Высота сетки для женщин?
15. Счет в партиях?
16. Количество игроков на площадке?

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Контроль практической подготовленности по окончании 2-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по проверке технической и тактической подготовки:

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Балл
1.	Верхняя прямая подача мяча в указанную зону (6 попыток).	5 успешных подач	«5» (отлично)
		4 успешных подачи	«4» (хорошо)
		3 успешных подачи	«3» (удовлетворительно)
		0-2 успешных подач	«2» (неудовлетворительно)
2.	Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону (6 попыток).	5 выполненных ударов в указанную зону	«5» (отлично)
		4 выполненных удара в указанную зону	«4» (хорошо)
		3 выполненных удара в указанную зону	«3» (удовлетворительно)
		0-2 выполненных удара в указанную зону	«2» (неудовлетворительно)
3.	Блокирование	упражнение выполнено без ошибок ⁶	«5» (отлично)
		допущена 1 ошибка	«4» (хорошо)
		допущено 2 ошибки	«3» (удовлетворительно)
		допущено 3 и более ошибки	«2» (неудовлетворительно)
4.	Любые подачи в указанную зону противоположной площадки (6 попыток)	4-6 подач в указанную зону	«5» (отлично)
		3 подачи в указанную зону	«4» (хорошо)
		2 подачи в указанную зону	«3» (удовлетворительно)
		0-1 подач в указанную зону	«2» (неудовлетворительно)

Результующая оценка по практическому заданию формируется как среднее арифметическое оценок за все задания. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Общая итоговая оценка промежуточной аттестации за полугодие формируется как среднее арифметическое оценок за выполнение теоретического и практического заданий. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Результат теоретического задания (устного проса)	Результат практического задания (выполнения контрольных нормативов)	Итоговая оценка за выполнение теоретического и практического заданий
«Зачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Зачёт»
«Незачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 3-го полугодия:

⁶ Ошибки упражнения «Блокирование»: Ранний выход на мяч. Руки расположены далеко от сетки, не далеко друг от друга. В момент прыжка обучающийся не смотрит на мяч. Переступает среднюю линию, касание сетки.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 3-го полугодия проводится в форме **устного опроса**. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий поясняющий ответ.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Нумерация зон на площадке?
2. Направление переходы игроков по площадке для выполнения подачи?
3. Количество замен в ходе партии?
4. Когда мяч считается «в площадке»?
5. Когда мяч считается «за пределами площадки»?
6. Зона замены?
7. Сколько касаний мяча разрешено на игровой площадке?
8. Какой части тела может касаться мяч?
9. Разрешено ли касание мяча сетки при подаче?
10. Можно ли наступать на среднюю линию?
11. Сколько попыток подачи разрешено?
12. Сколько времени отводится для выполнения подачи?
13. Какие требования к игрокам зоны защиты предъявляет линия атаки?
14. Можно ли атаковать мяч с подачи?
15. Касание на блоке входит в три касания команды?
16. Может блокирующий игрок выполнить сразу после касания мяча на блоке еще одно касание мяча на площадке?
17. Можно ли блокировать подачу противника?
18. Количество перерывов в партии?
19. Продолжительность одного перерыва в партии?

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Контроль практической подготовленности по окончании 3-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов *по общей и специальной физической подготовке*. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Оценивание происходит по четырёхбалльной шкале.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Балл*
1.	Челночный бег 10x10	28 секунд	«5» (отлично)
		29 секунд	«4» (хорошо)
		30 секунд	«3» (удовлетворительно)
		31 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)
2.	Прыжок в длину	201-210 см	«5» (отлично)
		191-200 см	«4» (хорошо)
		181-190 см	«3» (удовлетворительно)
		180 см и менее	«2» (неудовлетворительно)

3.	Прыжки через скакалку в течение 1 минуты ⁷	101-110 прыжков	«5» (отлично)
		91-100 прыжков	«4» (хорошо)
		81-90 прыжков	«3» (удовлетворительно)
		80 менее прыжков	«2» (неудовлетворительно)
4.	Бег 100 метров ⁸	14,5-14,0 секунд	«5» (отлично)
		15,3-14,6 секунд	«4» (хорошо)
		16,3-15,4 секунд	«3» (удовлетворительно)
		16,4 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)

* Оценка по практическому заданию промежуточной аттестации 3-го полугодия производится с учётом сравнения результатов с 1-м годом обучения. Так,

- оценка повышается на балл для тех, кто улучшил свой предыдущий результат;
- оценка остается без изменений для тех, кто не показал положительной динамики результата.

Итоговая оценка за практическое задание формируется как среднее арифметическое оценок за все задания. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Общая итоговая оценка промежуточной аттестации за 3-е полугодие формируется как среднее арифметическое оценок за выполнение теоретического и практического заданий. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Результат теоретического задания (устного проса)	Результат практического задания (выполнения контрольных нормативов)	Итоговая оценка за выполнение теоретического и практического заданий
«Зачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Зачёт»
«Незачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 4-го полугодия:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 4-го полугодия проводится в форме **устного опроса**. Опрос происходит в форме беседы с группой по основным темам, изучаемым в 4-м полугодии. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий поясняющий ответ.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Игровая форма Либеро?
2. Количество замен у игрока Либеро?
3. Зона замены для игрока Либеро?
4. Что не может делать Либеро?
5. Смена площадок в ходе игры и в ходе последней партии?
6. Что такое грубое поведение члена команды?
7. Что такое оскорбительное поведение члена команды?
8. Что такое агрессия члена команды?
9. Что такое санкция «замечание»? Когда она используется?

⁷ Исходное положение – скакалка сзади. Критерием служит максимальное количество прыжков.

⁸ Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

10. Что такое санкция «удаление»? Когда она используется?
11. Что такое санкция «дисквалификация»? Когда она используется?
12. Какие карточки использует судья для санкций?
13. Характеристика игры «волейбол»?
14. Системы начисления очков?
15. Состав судейской коллегии?
16. Права и обязанности команды?

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Контроль практической подготовленности по окончании 4-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по проверке технической и тактической подготовки:

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Балл
1.	Верхняя прямая подача мяча в указанную зону (6 попыток).	5 успешных подач	«5» (отлично)
		4 успешных подачи	«4» (хорошо)
		3 успешных подачи	«3» (удовлетворительно)
		0-2 успешных подач	«2» (неудовлетворительно)
2.	Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону (6 попыток).	5 выполненных ударов в указанную зону	«5» (отлично)
		4 выполненных удара в указанную зону	«4» (хорошо)
		3 выполненных удара в указанную зону	«3» (удовлетворительно)
		0-2 выполненных удара в указанную зону	«2» (неудовлетворительно)
3.	Блокирование	упражнение выполнено без ошибок ⁹	«5» (отлично)
		допущена 1 ошибка	«4» (хорошо)
		допущено 2 ошибки	«3» (удовлетворительно)
		допущено 3 и более ошибки	«2» (неудовлетворительно)
4.	Любые подачи в указанную зону противоположной площадки (6 попыток)	4-6 подач в указанную зону	«5» (отлично)
		3 подачи в указанную зону	«4» (хорошо)
		2 подачи в указанную зону	«3» (удовлетворительно)
		0-1 подач в указанную зону	«2» (неудовлетворительно)

⁹ Ошибки упражнения «Блокирование»: Ранний выход на мяч. Руки расположены далеко от сетки, не далеко друг от друга. В момент прыжка обучающийся не смотрит на мяч. Переступает среднюю линию, касание сетки.

* Оценка по практическому заданию промежуточной аттестации 3-го полугодия производится с учётом сравнения результатов с 1-м годом обучения. Так,
 - оценка повышается на балл для тех, кто улучшил свой предыдущий результат;
 - оценка остается без изменений для тех, кто не показал положительной динамики результата.

Итоговая оценка за практическое задание формируется как среднее арифметическое оценок за все задания. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Общая итоговая оценка промежуточной аттестации за 4-е полугодие формируется как среднее арифметическое оценок за выполнение теоретического и практического заданий. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Результат теоретического задания (устного проса)	Результат практического задания (выполнения контрольных нормативов)	Итоговая оценка за выполнение теоретического и практического заданий
«Зачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Зачёт»
«Незачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»

Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):

Итоговая аттестация проходит для очной формы обучения в форме открытого занятия.

Примерное содержание открытого занятия по теме: «Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху, снизу, блокирование».

I. Подготовительная часть

1. Построение, приветствие и сообщение темы урока
2. Приветствие
3. Сообщение задачи урока
4. Теоретические сведения.
5. Измерение пульса
6. Упражнения на растягивание
7. Прыжки:
8. Бег
9. Шагом, восстанавливаем дыхание.
10. Измерение пульса

II. Основная часть

- приём-передача волейбольного мяча двумя руками сверху
- передача мяча снизу в парах
- выполнять тоже самое, в тройках с перемещением (перебежками) игроков
- блокирование нападающего удара
- удары от сетки
- к сетке сверху
- от сетки снизу.

С 1 номера удар по диагонали, догнать передача в 4 номер, затем в 3, затем во 2 спиной возвращаемся обратно, пассом над собой.

Двухсторонняя учебная игра.

Восстановление дыхания

III. Заключительная часть.

Построение, подведение итогов урока.

Домашнее задание.

Организованный выход из зала.

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение проходит в форме тестирования.

В каждом вопросе из предложенных вариантов ответов выбрать один или несколько вариантов, которые, по вашему мнению, является полными и верными.

Вопросы теста:

1. Кто является создателем игры волейбол:

- а) **Морган**
- б) Акост
- в) Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»:

- а) скользящий мяч
- б) **удар с лету**
- в) прыгающий мяч

3. Размеры игрового поля в волейбол:

- а) 15x30
- б) 12x24
- в) **9x18**

4. Высота сетки у мужчин:

- а) **2.43**
- б) 2.50
- в) 2.20

5. Высота сетки у женщин:

- а) 2.34
- б) 2.14
- в) **2.24**

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:

- а) 5
- б) **6**
- в) 8

7. Во время игры команда получает очко:

- а) мяч попал в сетку
- б) мяч вылетел в аут
- в) **при успешном приземлении мяча на площадку соперника**

8. Во время игры команда получает очко:

- а) **команда соперника совершает ошибку**
- б) мяч попал в сетку
- в) мяч вылетел в аут

9. Партия считается выигранной, если:

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
- б) команда первая набирает 30 очков
- в) **команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка**

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:
- а) 2
 - б) 3**
 - в) 1
11. Какой подачи нет в волейболе:
- а) закручивающая подача**
 - б) верхняя прямая
 - в) подача в прыжке
12. Игра в волейболе начинается с:
- а) переброса
 - б) подачи**
 - в) передачи
13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
- а) да, может**
 - б) любой игрок может принять мяч
 - в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
14. Переход игроков осуществляется:
- а) куда покажет тренер
 - б) против часовой стрелке
 - в) по часовой стрелке**
15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:
- а) прием мяча**
 - б) все ответы верны
 - в) отбивание мяча
16. Цель игры в три касания:
- а) запутать соперника
 - б) подготовка к нападающему удару**
 - в) для разыгрывания мяча
17. Либеро в волейболе это?
- а) Игрок, действующий на блоке.
 - б) Защитник, играющий на задней линии**
 - в) Нападающий игрок
18. В последнее время в практике волейбола распространены:
- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
 - б) два варианта комплектования стартовой шестерки**
 - в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки
19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:
- а) практически
 - б) индивидуально
 - в) теоретически**
20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:

- а) две ступени
- б) три ступени**
- в) пять ступеней

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:

- а) одном метре**
- б) двух метрах
- в) полметре

22. Игра в защите состоит из:

- а) индивидуальных действий
- б) индивидуальных, групповых и командных действий**
- в) приема, передачи и нападающего удара

23. Моделирование в волейболе представляет собой:

- а) тактику действий команды на конкретную игру
- б) тактику действий сильнейших игроков команды
- в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом**

24. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча
- б) разгибания ног, туловища, рук**
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. В волейболе быстрота проявляется в:

- а) четырех основных формах
- б) двух основных формах
- в) трех основных формах**

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:

- а) конкретным указаниям тренера
- б) определенной схеме**
- в) произвольной схеме

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:

- а) не ближе средней части площадки**
- б) в задней части площадки
- в) за границей площадки

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:

- а) постепенное повышение нагрузки
- б) ступенчатый принцип нагрузки
- в) скачкообразный принцип нагрузки**

29. Соревнования по волейболу могут быть:

- а) только командными**
- б) командными и личными
- в) только личными

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

- а) Мехико

- б) Токио**
- в) Мюнхене

31. Какой ответ не нарушает правила волейбола?

- а) Можно ударить по мячу дважды, не считая блок.
- б) Можно наступить на линию поля во время выполнения подачи.
- в) Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.**

32. В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?

- а) 1955
- б) 1960
- в) 1964**

33. В каком году была создана Международная федерация волейбола?

- а) 1941
- б) 1947**
- в) 1952

34. Какой вес волейбольного мяча?

- а) 240-250 грамм
- б) 260-280 грамм**
- в) 265-285 грамм

35. Какого вида подачи не существует?

- а) Сверху
- б) Силовой
- в) Двумя руками сверху**

Критерии оценки:

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл, максимальное количество баллов за тест составляет 35 баллов. Критерии оценивания теста согласно методическим указаниям МОиН: менее 50% - «2», 50%-65% - «3», 65%-85% - «4», 85%-100% - «5».

30-35 баллов – отметка 5 (отлично),

24-29 баллов – отметка 4 (хорошо),

18-23 баллов – отметка 3 (удовлетворительно),

менее 17 – неудовлетворительно.

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение; беседа, дискуссия; анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы - показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный показ, исполнения педагогом; наблюдение; работа по образцу (репродуктивный).

Метод упражнений – этот метод предусматривает многократные повторения движений и является главным из методов в обучении волейболу.

Соревновательно-игровой метод – этот метод направлен на приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью отличающей от других методов физической подготовки является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

Метод круговой тренировки – метод, получивший свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются как бы по кругу. Круговой метод, используемый на

этапах начального обучения игре в волейбол, и представляет структуру, при которой выполнение упражнений происходит в условиях, адекватных игровым, и одновременно способствует комплексному воспитанию специальных физических качеств и формированию навыков.

Формы организации образовательного процесса:

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

Формы организации учебного занятия:

Практические занятия, соревнования различного уровня, игры, беседы, учебно-тренировочные занятия, открытые занятия.

Образовательные (педагогические) технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.

- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

- **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power, Point, Microsoft Excel и др.

- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

Алгоритм учебного занятия:

1. Постановка целей и задач урока.

2. Инструктаж по технике безопасности.

3. Разминка - все вместе, делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки, тренировка, выступления на соревнованиях.

4. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

5. Заминка – растяжка, расслабляющие упражнения на все группы мышц.

6. Подведение итогов занятия.

Алгоритм учебного занятия при дистанционном обучении (онлайн):

1. Постановка целей и задач урока.

2. Инструктаж по технике безопасности.

3. Разминка - все вместе, делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки, тренировка, выступления на соревнованиях.

4. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими

данными каждого подростка на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

5. Заминка – растяжка, расслабляющие упражнения на все группы мышц.

6. Подведение итогов занятия.

2.6 Список литературы

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе [Текст] / авт.- сост. : М. В. Видякин. - Волгоград : Учитель, 2004. - 153 с. - (серия: В помощь преподавателю).

2. Чуркин А.А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов [Электронный ресурс]: учебное пособие.- СПбТЭИ,1997. – 92 с. – Режим доступа: <http://volley4all.net/books/docu/basic.pdf>

3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист [Электронный ресурс]: учебник. – М.: ФиС, 1979. – 231 с. – Режим доступа: https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/kleshev_furmanov.pdf

4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист [Электронный ресурс]: учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-yunyy-voleybolist_725953cb987.html

5. Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол [Электронный ресурс]: примерная программа спортивной подготовки. – М. : Советский спорт, 2005. - 112 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-chachin-av-syromyatnikov-yup-voleybol-primernaya-programma-sportivnoy-podgotovki_2901d69ef90.html

6. Основы волейбола [Электронный ресурс]: пособие для тренеров / сост. О. Чехов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с. – Режим доступа: <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/chekhov.pdf>

7. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для обучающихся. – Пятигорск: СКФУ, 2014. - 114 с. – Режим доступа: http://pf.ncfu.ru/data/files/docs/education/2017/baccalaureate/40.03.01/YgPrav/MD/Metod_ЭкпоФКиС_Волейбол_Астахова_Крахмалев_Стрельченко_40.03.01_Юриспруденция_2017.PDF

8. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Электронный ресурс]: учебное пособие / Железняк Ю.Д. [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2005. – 384 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/1276993/>

9. Кунянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе [Текст]. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 . – 181 с.

10. Кунянский В.А. Волейбол: Судейство в вопросах и ответах [Электронный ресурс]. - М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 192 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2084292/>

11. Волейбол [Электронный ресурс] / пер. Л. Микулин ; под общ. ред. М. Фидлер.- М.: Физкультура и спорт, 1972. - 214 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2025362/>

12. Аванта+. Энциклопедия для детей. Том 20. Спорт [Электронный ресурс]. – М: Аванта+, 2001. — 624 с.: ил. - Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2666193/>

13. Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (с изменениями и дополнениями). Требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол».

14. Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (с изменениями и дополнениями).

15. Свод правил СП 332.1325800.2017 «Спортивные сооружения. Правила проектирования» (утв. приказом Министерства строительства и жилищно-коммунального

хозяйства РФ от 14 ноября 2017 г. N 1536/пр). Пункт 6.2.3 Требования к спортивной зоне для волейбола.

16. Классификатор строительных ресурсов КСР-2016 (Книги 01 - 17) (в редакции приказа Минстроя России от 29 сентября 2017 г. N 1400/пр) (с изменениями и дополнениями). Группа 15.1.01.02: Инвентарь для волейбола.

17. Приказ Министерства спорта РФ от 1 ноября 2017 г. N 948 «Об утверждении правил вида спорта «Волейбол».

18. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

19. Журнал «Физкультура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fis1922.ru/>

20. Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>

21. Волейбол для всех. Волейбольный интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://volley4all.net/>

22. Волейбол России и мира. Новости, видео, фото, онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/volleyball/>