



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ»  
(МАУ ДО «ДЦТ городского округа Анадырь»)**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от « 13 » января 2022 г.

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДЦТ  
городского округа Анадырь»  
\_\_\_\_\_ Т.Л. Максименко  
Приказ № 9-о от « 13 » января 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Волейбол  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 14 лет и старше  
Срок реализации: 3 года**

*Автор составитель:*  
Федоренко Юрий Георгиевич,  
педагог дополнительного образования

**Анадырь 2022 г.  
Пояснительная записка**

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей, подростков и взрослой аудитории.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол», физкультурно-спортивной направленности.

**Уровень программы** – стартовый.

**Актуальность программы.** В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышперечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков и взрослых.

**Особенностью** программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление, позволяя посещать занятия воспитанникам разного возраста, с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Цель** программы – использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

**Основными задачами** программы являются:

1. Овладение основными приемами техники и тактики игры волейбол.
2. Повышение специальной, физической, тактической подготовки воспитанников по волейболу.
3. Подготовка к соревнованиям по волейболу.

**Возраст обучающихся:** 14 лет и старше.

**Методы и формы обучения.**

Теоретический материал применяется в процессе учебно-тренировочных занятий, на отдельных занятиях-семинарах по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- 1) метод упражнений;
- 2) игровой;
- 3) соревновательный;
- 4) круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные

повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- 1) в целом;
- 2) по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** очная, фронтальная, групповая.

**Срок реализации программы:** 3 года, общее количество часов - 306 часов, 3 раза в неделю по 3 часа.

**Вид программы** - модифицированная.

### Планируемые результаты

1. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол.
2. Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях воспитанников по волейболу.
3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

- 1) гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей подростков;
- 2) приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизических личностных особенностей;
- 3) непрерывности образования и воспитания;
- 4) воспитывающего обучения;
- 5) обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды- «ситуации успеха» и развивающего общения,
- 6) проведение занятия согласно утвержденному расписанию,
- 7) проведение соревнований в секции,
- 8) проведение практических тестов по приему и подаче различных способов спортивной игры.

**В результате изучения образовательной программы обучающийся должен знать:**

- правила техники безопасности;
- правила гигиены;
- основные способы передач и ударов;

**уметь:**

- различные способы передач;
- различные способы подач мяча;
- владеть навыками нападающего удара;
- владеть элементами техники двухсторонней игры<sup>4</sup>
- участвовать в соревнованиях.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<b>Введение (3 часа)</b>			
1	Краткая характеристика и история волейбола.	По расписанию	По расписанию
2	Цель и задачи курса. Техника безопасности на занятиях.	По расписанию	По расписанию
3	Двигательный режим, значение физических нагрузок для организма.	По расписанию	По расписанию
<b>Тема 1. История волейбола (3 часа)</b>			
4	Развитие волейбола в России и за рубежом.	По расписанию	По расписанию
5	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	По расписанию	По расписанию
6	Правила судейства соревнований по волейболу.	По расписанию	По расписанию
<b>Тема 2. Техническая подготовка (64 часов)</b>			
7	<b>Техника нападения:</b> Действия без мяча.	По расписанию	По расписанию
8	<b>Перемещения и стойки:</b> Различные способы передвижения в сочетании с выполнением технических приемов нападения и защиты по заданию.	По расписанию	По расписанию
9	<b>Действия с мячом</b> <b>Передача мяча:</b> Вторая передача мяча сверху двумя руками.	По расписанию	По расписанию
10	У сетки и из глубины площадки.		
11	В статическом положении, после перемещения.		
12	Стоя лицом и спиной по направлению.		
13	С последующим нападением.		
14	Передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.		
15	Передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками из глубины площадки.		
16	Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед через зону.		
17	Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад через зону.		
18	Чередование откидок вперед и назад в соседнюю зону.		
19	Передача мяча у сетки – различная по высоте и расстоянию.		
20	Передача мяча у сетки – различная по		

	высоте и расстоянию из глубины площадки.		
21	Передача мяча у сетки – различная по высоте и расстоянию сверху двумя руками.		
22	Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара.		
23	Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара (прием мяча, посланного через сетку передачей, подачей) из глубины площадки.		
24	Передача одной рукой сверху, стоя на площадке.		
25	Передача одной рукой сверху в прыжке: вперед.		
26	Передача одной рукой сверху в прыжке: назад.		
27	<b>Подача мяча:</b>		
28	Чередование способов подач в сочетании.		
29	Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.		
30	Верхняя боковая подача на точность в зону 5 – 4.		
31	Соревнования на точность попадания в зону.		
32	Подача силовая в прыжке.		
33	Планирующая подача в правую и левую половину площадки.		
34	Планирующая подача в правую и левую половину площадки дальнюю части площадки.		
35	Планирующая подача в правую и левую половину площадки ближнюю части площадки.		
	<b>Нападающие удары:</b>	По расписанию	По расписанию
36	Прямой нападающий удар.		
37	Прямой нападающий удар по ходу, сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4 с различных передач из числа изученных.		
38	Прямой нападающий удар по ходу, сильнейшей и слабейшей рукой из зон 3 с различных передач из числа изученных.		
39	Прямой нападающий удар по ходу, сильнейшей и слабейшей рукой из зон 2 с различных передач из числа изученных.		
40	Прямой нападающий удар из зон 2 с первой передачи (сверху, снизу).		
41	Прямой нападающий удар из зон 3 с первой		

	передачи (сверху, снизу).		
42	Прямой нападающий удар из зон 2,3,4 с первой передачи (сверху, снизу).		
43	Боковой нападающий удар сильнейшей рукой.		
44	Боковой нападающий удар слабейшей рукой.		
45	Боковой нападающий удар слабейшей рукой с различных передач (из зон 3).		
46	Боковой нападающий удар слабейшей рукой с различных передач (из зон 3).		
47	Боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач (из зон 4).		
48	Боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач (из зон 3).		
49	Нападающий удар по блоку – за боковую линию		
50	Нападающий удар с переводом вправо.		
51	Нападающий удар с переводом влево без поворота туловища.		
52	Нападающий удар чередование ударов вправо, влево.		
53	Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища влево из зон 3.		
54	Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища влево из зон 4.		
55	Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища влево из зон 2.		
56	Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.		
57	Нападающий удар после остановки во время разбега.		
58	Нападающий удар после остановки во время разбега и прыжка с места.		
	<b>Для связующих:</b>	По расписанию	По расписанию
59	Имитация нападающего удара.		
60	Передача двумя руками.		
61	Одной рукой в прыжке.		
62	Имитация нападающего удара.		
63	Передача (скидка) двумя руками.		
64	Передача (скидка) двумя руками одной рукой на переднюю линию.		
65	Передача (скидка) двумя руками одной рукой на заднюю линию.		
	<b>Техника защиты</b>	По	По расписанию

		расписанию	
	<b>Действия с мячом</b>	По расписанию	По расписанию
	<b>Прием мяча:</b>		
66	Высокая надежность навыка приема мяча различными способами в опорном положении.		
67	С последующим падением от подач различных нападающих ударов.		
68	На страховке блокирующих.		
69	На страховке нападающих.		
70	Обманных ударов в глубину площадки.		
	<b>Блокирование:</b>		
71	Одиночное блокирование.		
72	Групповое блокирование.		
<b>Тема 3. Тактическая подготовка (27 часов)</b>			
73	Тактика нападения Индивидуальные действия Чередование нападающих ударов на силу и точность.	По расписанию	По расписанию
74	Имитация нападающего удара и откидка.		
75	Передача одной рукой через сетку на заднюю линию.		
76	Имитация передачи в прыжке и нападающий удар		
77	Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.		
78	Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.		
79	Чередование передачи и ударов с первой передачи.		
80	Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока.		
81	Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени).		
<b>Групповые действия:</b>			
82	Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполнил игрок, выходящий с задней линии).	По расписанию	По расписанию
83	Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.		
<b>Командные действия:</b>			
84	Тактика игры в нападении со второй передачи, выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.	По расписанию	По расписанию
85	Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.		

86	Сочетание систем игры в нападении со второй передачи через выходящего игрока.		
87	Сочетание систем игры в нападении с первой передачи с применением изученных групповых действий		
<b>Тактика защиты</b>			
88	Индивидуальные действия: Ловящее блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.	По расписанию	По расписанию
89	Индивидуальные действия: Ловящее блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: низкие.		
90	Индивидуальные действия: Ловящее блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: из глубины площадки.		
91	Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4.		
92	Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 2.		
93	Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 3.		
<b>Групповые действия:</b>			
94	Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед».	По расписанию	По расписанию
<b>Командные действия:</b>			
95	Варианты расположения игроков при приеме подачи.	По расписанию	По расписанию
96	Варианты расположения игроков при системе игры через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидка).		
97	Варианты расположения игроков через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи)		
98	Варианты расположения игроков при комплектовании команды 4+2, 5+1.		
99	Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.		



<b>Тема 4. Игровая деятельность (90 часов)</b>			
100	Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной игры.	По расписанию	По расписанию
<b>Тема 5. Соревновательная деятельность (89 часов)</b>			
101	Проведение и участие в соревнованиях.	По расписанию	По расписанию
<b>Тема 6. Общефизические и общеразвивающие упражнения (15 часов)</b>			
102	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	По расписанию	По расписанию
103	Подвижные игры.	По расписанию	По расписанию
104	Эстафеты.		
105	Полосы препятствий.		
106	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).		
107	Развивать Общефизические упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	По расписанию	По расписанию
108	Развивать Подвижные игры.	По расписанию	По расписанию
109	Развивать Эстафеты.		
110	Развивать Полосы препятствий.		
111	Развивать Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).		
112	Совершенствовать Общефизические упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	По расписанию	По расписанию
113	Совершенствовать Подвижные игры.	По расписанию	По расписанию
114	Совершенствовать Эстафеты.		
115	Совершенствовать Полосы препятствий.		
116	Совершенствовать Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты,		

	перекаты).		
<b>Тема 7. Специально-беговые и специально-силовые упражнения (15 часов)</b>			
117	Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.	По расписанию	По расписанию
118	Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.		
119	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.		
120	Упражнения для развития ловкости волейболиста		
121	Упражнения для развития прыгучести волейболиста.		
122	Развивать Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.		
123	Развивать Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.		
124	Развивать Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.		
125	Развивать Упражнения для развития ловкости волейболиста.		
126	Развивать Упражнения для развития прыгучести волейболиста.		
127	Совершенствовать Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.		
128	Совершенствовать Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.		
129	Совершенствовать Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.		
130	Совершенствовать Упражнения для развития ловкости волейболиста.		
131	Совершенствовать Упражнения для развития прыгучести волейболиста.		
	<b>Всего</b>	<b>306 часов</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана 1-3 года обучения

#### **Введение (3 часа).**

Краткая характеристика, цель и задачи курса, техника безопасности на занятиях. Двигательный режим, значение физических нагрузок для организма.

#### **Тема 1. История волейбола (3 часа).**

Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Правила судейства соревнований по волейболу.

#### **Тема 2. Техническая подготовка (64 часов).**

#### **Тема 3. Тактическая подготовка (27 часов).**

#### **Тема 4. Игровая практика (90 часов).**

Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной

игры.

### **Тема 5. Соревновательная практика (89 часов).**

Проведение и участие в соревнованиях. Правила соревнований, обучение судейству, составление положения о соревнованиях.

### **Тема 6. Общефизические и общеразвивающие упражнения (15 часов).**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

### **Тема 7. Специально-беговые и специально-силовые упражнения (15 часов).**

Упражнения для развития быстроты движений волейболиста, упражнения для развития специальной выносливости волейболиста, упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста, упражнения для развития ловкости волейболиста.

## **Формы аттестации и оценочные материалы**

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства соревнований.

Система оценки результатов освоения общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития обучающихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Порядок и периодичность проведения аттестации обучающихся:

1. Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр.
2. Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.
3. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры волейбол.

### **Оценочные материалы**

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 3-х балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – 2 балла,
- максимальный уровень – 3 балла.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов и документов:

Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ: Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»; Письмо Минобрнауки России «О направлении информации»/Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (от 18 ноября 2015 г. № 09-3242), Уставом учреждения.

## **Материально-технические условия**

Для проведения занятий должен быть зал: минимальные размеры 24x12м.

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1шт.
2. Стойки волейбольные - 2шт.
3. Гимнастические стенки - 2 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4шт.
5. Гимнастические маты-3шт.
6. Скакалки - 20шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) -10шт.
8. Резиновые амортизаторы -10 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) -10 шт.
10. Рулетка-2 шт.
11. Макет площадки с фишками-2 комплекта.

#### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

**Дополнительный модуль к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол», реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

**Актуальность.** В случае введения ограничительных мер связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании для реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создаются условия для функционирования информационно-образовательной среды. В соответствии с Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2020 N Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий» разработан обучающий модуль исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Срок реализации:** модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рассчитан на 38 часов.

**Формы обучения:** дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

**Виды занятий при организации дистанционного обучения:**

- 1) offline-занятие (видеозанятие в записи);
- 2) разработанные педагогом тесты, викторины с текстовым комментарием;
- 3) фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов;

4) адресные дистанционные консультации.

### Режим занятий.

Для дополнительного образования СанПиНа для дистанционного обучения нет, поэтому в настоящее время можно ориентироваться на соответствующие требования СанПиНа для общеобразовательных учреждений.

Согласно требованиям СанПиНа от 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности), продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы учащихся среднего школьного возраста за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 30 минут.

### Учебный (тематический) план

№ п\п	Наименование раздела, тема	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1	Упражнения для развития быстроты движений волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o4UnkAJgP6M">https://www.youtube.com/watch?v=o4UnkAJgP6M</a>	Фото (видео) отчёт
2	Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z-ISUyWiUhU">https://www.youtube.com/watch?v=Z-ISUyWiUhU</a>	Фото (видео) отчёт
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nxi3dBw_JBQ">https://www.youtube.com/watch?v=nxi3dBw_JBQ</a>	Фото (видео) отчёт
4	Упражнения для развития ловкости волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bW9GFg8NUDE">https://www.youtube.com/watch?v=bW9GFg8NUDE</a>	Фото (видео) отчёт
5	Упражнения для развития прыгучести волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SMpTtIKN6us">https://www.youtube.com/watch?v=SMpTtIKN6us</a>	Фото (видео) отчёт
6	Развивать Упражнения для развития быстроты движений волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=13DKCMA_BFU">https://www.youtube.com/watch?v=13DKCMA_BFU</a>	Фото (видео) отчёт
7	Развивать Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1RGRP-OHUF0">https://www.youtube.com/watch?v=1RGRP-OHUF0</a>	Фото (видео) отчёт
8	Развивать Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bW9GFg8NUDE&amp;list=RDCMUC7t6QJ4u8qF8pI-vibX-BUQ&amp;start_radio=1&amp;rv=bW9GFg8NUDE&amp;t=111">https://www.youtube.com/watch?v=bW9GFg8NUDE&amp;list=RDCMUC7t6QJ4u8qF8pI-vibX-BUQ&amp;start_radio=1&amp;rv=bW9GFg8NUDE&amp;t=111</a>	Фото (видео) отчёт
9	Развивать Упражнения для развития ловкости волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=epwOFGi35gg">https://www.youtube.com/watch?v=epwOFGi35gg</a>	Фото (видео) отчёт
10	Развивать Упражнения для развития прыгучести волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nxi3dBw_JBQ">https://www.youtube.com/watch?v=nxi3dBw_JBQ</a>	Фото (видео) отчёт
11	Совершенствовать	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nxi3dBw_JBQ">https://www.youtube.com/watch?v=nxi3dBw_JBQ</a>	Фото

	Упражнения для развития быстроты движений волейболиста		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SXtuaFsxxx4">ch?v=SXtuaFsxxx4</a>	(видео) отчёт
12	Совершенствовать Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=penHfakXejM">https://www.youtube.com/watch?v=penHfakXejM</a>	Фото (видео) отчёт
13	Совершенствовать Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eFtbf720CQY">https://www.youtube.com/watch?v=eFtbf720CQY</a>	Фото (видео) отчёт
14	Совершенствовать Упражнения для развития ловкости волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TBi2aqtmdbg">https://www.youtube.com/watch?v=TBi2aqtmdbg</a>	Фото (видео) отчёт
15	Совершенствовать Упражнения для развития прыгучести волейболиста	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uYkpTWfpFHA">https://www.youtube.com/watch?v=uYkpTWfpFHA</a>	Фото (видео) отчёт
16	Общеразвивающие упражнения: с собственным весом, с партнером, с н/вными мячами, б/большими футбольными мячами гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка)	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zcMOEvUWVTA">https://www.youtube.com/watch?v=zcMOEvUWVTA</a>	Фото (видео) отчёт
17	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=M7K-zP5Hv44">https://www.youtube.com/watch?v=M7K-zP5Hv44</a>	Фото (видео) отчёт
18	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=M7K-zP5Hv44">https://www.youtube.com/watch?v=M7K-zP5Hv44</a>	Фото (видео) отчёт
19	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WNxxFhYa6wc">https://www.youtube.com/watch?v=WNxxFhYa6wc</a>	Фото (видео) отчёт
20	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WNxxFhYa6wc">https://www.youtube.com/watch?v=WNxxFhYa6wc</a>	Фото (видео) отчёт
21	Развивать Общеразвивающие упражнения:	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0zhvUV1bAVQ">https://www.youtube.com/watch?v=0zhvUV1bAVQ</a>	Фото (видео) отчёт
22	Общеразвивающие	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch">https://www.youtube.com/watch</a>	Фото

	упражнения:с собственным весом, с партнером,с н/вными мячами, б/большими футбольными мячами гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра,скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка)		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=L_Y9xspaU7I">ch?v=L_Y9xspaU7I</a>	(видео) отчёт
23	Общеразвивающие упражнения:с собственным весом, с партнером,с н/бными мячами, б/большими футбольными мячами гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра,скакалками), (перекладина, стенка, скамейка)	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oqaoE2cvbYg">https://www.youtube.com/watch?v=oqaoE2cvbYg</a>	Фото (видео) отчёт
24	Общеразвивающие упражнения:с собственным весом, с партнером,с н/вными мячами, б/большими футбольными мячами гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра,скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка)	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LSj280OEKUI">https://www.youtube.com/watch?v=LSj280OEKUI</a>	Фото (видео) отчёт
25	Развивать Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WNxxFhYa6wc">https://www.youtube.com/watch?v=WNxxFhYa6wc</a>	Фото (видео) отчёт
26	Совершенствовать Общеразвивающие упражнения:	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NbTKGS0uHVk">https://www.youtube.com/watch?v=NbTKGS0uHVk</a>	Фото (видео) отчёт
27	Совершенствовать Общеразвивающие упражнения:	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HZDEMwTocYY">https://www.youtube.com/watch?v=HZDEMwTocYY</a>	Фото (видео) отчёт
28	Совершенствовать Общеразвивающие упражнения:	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DENm10PI8Xc">https://www.youtube.com/watch?v=DENm10PI8Xc</a>	Фото (видео) отчёт
29	Совершенствовать Общеразвивающие упражнения:	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NbTKGS0uHVk">https://www.youtube.com/watch?v=NbTKGS0uHVk</a>	Фото (видео) отчёт



30	Индивидуальные действия: Ловящее блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WNxxFhYa6wc">https://www.youtube.com/watch?v=WNxxFhYa6wc</a>	Фото (видео) отчёт
31	Индивидуальные действия: Ловящее блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: низкие.	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LZ7CWPJCWU">https://www.youtube.com/watch?v=LZ7CWPJCWU</a>	Фото (видео) отчёт
32	Индивидуальные действия: Ловящее блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: из глубины площадки	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5f94GbYiBmU">https://www.youtube.com/watch?v=5f94GbYiBmU</a>	Фото (видео) отчёт
33	Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ewKhrcW7bIg">https://www.youtube.com/watch?v=ewKhrcW7bIg</a>	Фото (видео) отчёт
34	Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 2	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4">https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4</a>	Фото (видео) отчёт
35	Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 3	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PXLjGyd9owI">https://www.youtube.com/watch?v=PXLjGyd9owI</a>	Фото (видео) отчёт
36	Тактика нападения Индивидуальные действия Чередование нападающих ударов на силу и точность.	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6SHkijFbpCM">https://www.youtube.com/watch?v=6SHkijFbpCM</a>	Фото (видео) отчёт
37	Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PXLjGyd9owI">https://www.youtube.com/watch?v=PXLjGyd9owI</a>	Фото (видео) отчёт
38	Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени)	1 час	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PXLjGyd9owI">https://www.youtube.com/watch?v=PXLjGyd9owI</a>	Фото (видео) отчёт

**Контроль посещения занятий и освоения учебного материала обучающимися**  
Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения

занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- 1) размещение обучающимися учебного материала в группе WhatsApp;
- 2) выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде.

#### **Способы коммуникации**

В ходе реализации программы будут использоваться следующие формы осуществления связи с обучающимися: телефонные мессенджеры WhatsApp, Telegram, Instagram.

#### **Способы осуществления обратной связи**

Возможные формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фото-отчет, видео-отчет, онлайн-беседа, офлайн-выставка).