Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 14
от «10» 09 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 64
от «10» 09 2024г.
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С.Муртазалиев

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 21
от «02» 09 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневый

Возрастная категория участников: 11- 15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
Басханов Самраил Салманович
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 213787B421DC2F9287578D00232313A9
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 13.03.2024 до 06.06.2025

г. Грозный – 2024 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

Экспертное заключение (рецензия) №15 от «02» 09 2024г.

Эксперт Табаева Х.С., методист
Ф.И.О. *должность* *подпись*

№	Содержание программы	Стр.
Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1	Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы	4
1.2	Направленность программы	4
1.3	Уровень освоения программы	4
1.4	Актуальность программы	5
1.5.	Отличительные особенности программы	5-7
1.6	Цель и задачи программы	7-8
1.7	Категория учащихся	8
1.8	Сроки реализации и объем программы	8
1.9	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	8-9
1.10	Планируемые результаты и способы их проверки	9-10
1.11	Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	11-18
Раздел 2 Содержание программы		
2.1	Учебный (тематический) план	19-21
2.2	Содержание учебного плана	22-30
Раздел 3 Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1	Контрольные испытания	28-26
Раздел 4 Воспитательная деятельность		
4.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	30-31
4.2	Формы и методы воспитания	31
4.3	Условия воспитания, анализ результатов	31
Раздел 5 Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
5.1	Материально-технические обеспечение программы	32
5.2	Кадровое обеспечение программы	32
5.3	Учебно-методическое обеспечение	32-33
	Литература	34
	Приложения: календарный учебный график, план мероприятий по воспитательной работе, тесты	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
-Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы

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

1.3. Уровень освоения программы

Содержание программы является разноуровневой:

– 1-й год – стартовый (начальный);

– 2-й год – базовый;

– 3-й год – продвинутый.

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

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

1.4. Актуальность программы определяется её возможностями удовлетворять запросы обучающихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

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

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

- целевой;
- мотивационный;
- информационный;
- деятельностный;
- творческий;
- диагностический.

Освоив данную программу, обучающиеся имеют хорошую возможность стать тренерами, педагогами ДО физкультурно - спортивной направленности.

1.5. Отличительные особенности программы

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

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Особенность данной программы для подготовки детей региональным соревнованиям и Всероссийской открытой Спартакиады среди обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (по волейболу). Соревнования проводятся согласно плану мероприятий Центра.

Начальный уровень (Н)

На начальном этапе обучения обучающиеся знакомятся с содержанием игры, её правилами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовленности, как основы для дальнейшего успешного обучения. К концу

учебного года осуществляется переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола средствам физического воспитания.

Основные задачи этапа:

– формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта;

– всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

– воспитание черт спортивного характера;

– овладение основами техники игры и основами соревновательной деятельности.

Базовый уровень (Б)

На базовый уровень зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки, участие в соревнованиях.

Основные задачи этапа:

– улучшение состояния здоровья и закаливание;

– устранение недостатков физического развития;

– привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

– обучение основам техники игры в волейбол и широкому кругу двигательных навыков;

– приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– формирование социально-значимых качеств личности;

Углубленный уровень (У)

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из учащихся, прошедших подготовку не менее одного года, выполнивших переводные нормативы по общефизической подготовке.

Основные задачи этапа:

– укрепление здоровья, закаливание;

– устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

– освоение и совершенствование техники игры в волейбол;

– планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;

– формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

– формирование профессионально ориентированной и адаптированной личности;

– воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

– профилактика вредных привычек.

Программы включает: методику и содержание работы по предметной области;

– методические материалы;

– требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

- теоретическая подготовка;
- общефизическая подготовка;
- основные умения и навыки игры в волейбол;
- подвижные и спортивнее игры;
- соревнования.

Основные методы работы: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Волейбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие воспитанников:

– улучшение физических кондиций;

– рост уровня развития физических качеств;

– освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол;

– рост личностного развития ребёнка;

– приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

– умение оценивать свои достижения.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля.

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, экзаменационные формы.

Общефизическая подготовка: тестирование.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдение, контрольные задания.

1.6. Цель и задачи программы

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

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

Основными педагогическими задачами программы являются:

образовательные:

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

– изучить основы техники и тактики игры;

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

- формировать здоровый образ жизни.

развивающие:

– способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

– развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

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

– содействовать правильному физическому развитию;

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

– развивать специальные технические и тактические навыки игры;

– подготовить обучающихся к соревновательной деятельности по волейболу;

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

воспитательные:

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

– способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

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

- воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в

продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

1.7. Категория обучающихся

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

Возрастная категория обучающихся – обучающиеся учреждений общего образования республики в возрасте 11 – 15 лет.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 3 года.

Объем программы – 432 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут с 5-10 минутным перерывом.

Академический час длится 45 мин, 5-10 минут перерыв.

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

Формы организации занятий

Основными формами обучения являются:

– групповые занятия;

– индивидуальные занятия;

– игровая (командная) деятельность;

Виды занятий:

- теоретические;
- практические;
- учебно-тренировочные;
- инструкторско-методические;
- соревнования;
- аттестационные (контрольные тесты (нормативы),
- контрольные задания по технико-тактической подготовке.

Основными средствами обучения являются:

– физические упражнения общей и специальной физической подготовки;

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

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

Методы организации занятий:

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

Практические методы:

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

– игровой;

– соревновательный;

– круговой тренировки.

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

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

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

Режим занятий.

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

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

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

Академический час длится 45 минут.

Продолжительность занятий – 90 минут.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки

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

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

– понимать задачи, поставленные педагогом;

– знать технологическую последовательность выполнения работы;

– правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

– научиться проявлять творческие способности;

– развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

– учиться работать в коллективе;

– проявлять индивидуальность и самостоятельность.

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

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

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

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

– умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

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

– стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение.

После окончания первого года обучения обучающийся должен знать:

– расстановку игроков на поле;

– правила перехода игроков по номерам;

– правильность счёт по партиям;

уметь:

– выполнять перемещения и стойки;

– выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;

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

– выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

– выполнять падения.

После окончания второго года обучения обучающийся должен знать:

– расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

– классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

– ведение счёта по протоколу;

уметь:

– выполнять перемещения и стойки;

– выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

– выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

– выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

– выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

– выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания третьего года обучения обучающийся должен знать:

– переход средней линии;

– положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

– обязанности судей;

уметь:

– выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

– выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

– выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

– выполнять верхнюю прямую подачу;

– выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

– выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Проверка качества реализации программы осуществляется на основе анализа результатов выполнения контрольных нормативов и контрольных заданий, участия в соревнованиях и товарищеских играх.

1.6. Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференци-рованных заданий
Начальный	**В области познавательной культуры:** **личностные –** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; **метапредметные –** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; **предметные –** владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. **В области нравственной культуры:** **личностные –** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; **метапредметные –** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности; **предметные –** способность активно включаться в	Наблюдение, опрос, оценка практической двигательной деятельности по освоении разделов программы; Тестирование, наблюдение, собеседование, педагогический анализ качества выполнения технических приемов игры	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация	***Предметные*** Владение: полученными знаниями в области физической культуры; основами технических действий ***Метапредметные*** Формирование самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, познавательных, коммуникативных действий.	Дифференцированными заданиями на этапах разноуровневой подготовки являются: тестирование по теоретическому разделу программы; исходные и заключительные контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности; тестовые задания оценки уровней технической подготовленности обучающихся.

	совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. **В области трудовой культуры:** **личностные –** умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; **метапредметные –** умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; **предметные –** умение содержать в порядке спортивный инвентарь оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. **В области эстетической культуры:** **личностные –** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; **метапредметные –** формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; **предметные –** культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. **В области коммуникативной культуры:** **личностные –** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; **метапредметные –** находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности; **предметные –** владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты			***Личностные*** Способность к оценке своих поступков и действий других учащихся с точки зрения соблюдения	

	совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. **В области физической культуры:** **личностные –** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; **метапредметные –** владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; **предметные –** умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.				
Базовый	**В области познавательной культуры:** **личностные –** основы знаний о физической культуре; **метапредметные –** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; **предметные –** знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации. **В области нравственной культуры:** **личностные –** сознательное отношение к занятиям физкультурно-спортивной направленности;	Целенаправленное наблюдение, опрос, оценка качества выполнения заданий по разделам программы, Тестирование, наблюдение, собеседование, педагогический анализ выполнения	Технология оценивания, учебного труда	**Предметные**: Знание программного материала. Владение полученными знаниями, навыками и умениями **Метапредметные** умение вып. работу в команде, умение выслушать друг друга, организация и планир тренировочной	

	метапредметные – ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; **предметные –** умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. **В области трудовой культуры:** **личностные –** добросовестное выполнение учебных заданий; **метапредметные –** осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; **предметные –** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, **В области эстетической культуры:** **личностные –** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; **метапредметные –** постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; **предметные –** умение подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития. **В области коммуникативной культуры:** **личностные –** находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во	технических приемов игры		работы соблюдения в процессе деятельности правил безопасности **Личностные** Развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей. Проявление стремления к самостоятельной работе. Самостоятельная подготовка к состязаниям, стремление к получению высокого результата.	

	время игровой деятельности; **метапредметные –** проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; **предметные –** грамотно пользоваться понятийным аппаратом. **В области физической культуры:** **личностные –** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; **метапредметные –** владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; **предметные –** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.				
Продвинутый	**В области познавательной культуры:** **личностные –** владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности; **метапредметные –** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,	Целенаправленн-ое наблюдение, опрос, практическая работа по совершенствованию техники выполнения приемов игры	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация	***Предметные*** Углубленные знания, практические умения и навыки, предусмотренные программой; Владение	

	психических и нравственных качеств; **предметные –** знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. **В области нравственной культуры:** **личностные –** способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; **метапредметные –** ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; **предметные –** способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. **В области трудовой культуры:** личностные – умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; **метапредметные –** умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; **предметные –** обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	Логические и проблемные задания; творческие задания; наблюдение педагогический анализ отношения обучающегося к самосовершенствованию		специальной терминологией ***Метапредметные:*** Способность к постановке задачи и оценке необходимых ресурсов для ее решения. Творческий подход к решению задач, поиск аналогов, анализ существующих решений. **Личностные** Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; Развитая эмпатия	

	В области эстетической культуры: **личностные –** формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; **метапредметные –** восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия; **предметные –** способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. **В области коммуникативной культуры:** **личностные –** находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности; **метапредметные –** владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; **предметные –** способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. **В области физической культуры:** **личностные –** умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;				

	метапредметные – владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой; **предметные –** способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.				

Раздел 2. Содержание программы
2.1. Учебный (тематический) план
Учебно-тематический план 1 года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе:			Формы аттестации
		общее	из них		
			теорет.	практ.	
I	**Основы знаний**	**6**	**4**	**2**	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по основам знаний
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	
II	**Общая физическая подготовка**	**30**	**3**	**27**	Тестирование уровня физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	**Техническая подготовка**	**63**	**9**	**54**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13	
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13	
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
IV	**Тактическая подготовка**	**36**	**8**	**28**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	8	2	6	
V	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**2**	**6**	
	Итоговое занятие	**1**	**1**	**-**	Подв. итогов
Итого часов:		**В течение года**			
		144	**27**	**117**	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		общее	из них		
			теорет.	практ.	
I	**Основы знаний**	**5**	**3**	**2**	Тестирование по основам знаний
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Классификация упражнений	2	2	-	
3	Виды соревнований	2	1	1	
II	**Общая физическая подготовка**	**30**	**4**	**26**	Тестирование уровня общей и специальн. физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	**Специальная физическая подготовка**	**15**	**3**	**12**	
IV	**Техническая подготовка**	**49**	**9**	**40**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13	
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13	
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	15	2	13	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
V	**Тактическая подготовка**	**36**	**8**	**28**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	8	2	6	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	2	2		
VI	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**2**	**6**	
	Итоговое занятие	**1**	1	-	Подв. итогов
Итого часов:		**В течение года**			
		144	**30**	**114**	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		общее	из них		
			теорет.	практ.	
I	**Основы знаний**	**5**	**2**	**3**	тестирование по основам знаний
1	Вводное занятие	2	1	-1	
2	Классификация упражнений	2	1	-1	
3	Виды соревнований	1	-	1	
II	**Общая физическая подготовка**	**28**	**2**	**26**	тестирование уровня общей и специальн. физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	9	1	8	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	9	-	9	
III	**Специальная физическая подготовка**	**16**	**2**	**14**	
IV	**Техническая подготовка**	**49**	**9**	**40**	тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	10	3	7	
2	Действия с мячом	15	2	13	
3.	Техника защиты. Действия без мяча	12	2	10	
4.	Подачи	12	2	10	
V	**Тактическая подготовка**	**10**	**2**	**8**	тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	**26**	**8**	**18**	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	9	3	6	
4.	Тактика защиты	9	3	6	
VI	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**4**	**4**	
	Итоговое занятие	**2**	**1**	**1**	подв. итогов
Итого часов:		**В течение года**			
		144	**30**	**114**	

2.2. Содержание учебного плана

Содержание программы, 1-ый год обучения

I. Основы знаний (6 час.)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 час.)

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

Гимнастические упражнения. 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.

Легкоатлетические упражнения. 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.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (60 час.)

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

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 и 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. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: 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.

Нападающие удары. 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).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (36 час.)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования (8 час.)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул

Содержание программы, 2-ой год обучения

I. Основы знаний (6 час.)

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема 1. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.

Тема 2. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Тема 3. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (20 час.)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

III. Специальная физическая подготовка (36 час.)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20-40 %, выпрыгивание из приседа – 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых

амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка (93 час.)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь с крестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Тактическая подготовка (52 час.)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

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

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 час.)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул

Содержание программы, 3-й год обучения

1. Основы знаний (6 час.)

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема 1. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.

Тема 2. Правила волейбола. Положение о соревнованиях.

Тема 3. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

2. Общая физическая подготовка (20 час.)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20-30 м, 3 х 30-40 м, 4 х 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

«Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

3. Специальная физическая подготовка (36 час.)

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси!», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

4. Техническая подготовка (93 час.)

Техника нападения. Действия без мяча

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

5. Тактическая подготовка (52 час.)

Техника нападения. Действия без мяча

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

6. Контрольные испытания и соревнования (8 час.)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие (1 час.)

Техника безопасности во время летних каникул

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Контрольные испытания

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст обуч-ся	Нормативы Мальчики			Виды испытаний (тесты)	Нормативы Мальчики		
			низкий	средний	высокий		низкий	средний	высокий
Обязательные испытания (тесты)									
1	**Бег на 30 м (с)**	**10-11**	**6.6**	**6.3**	**5.9**	**5. Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя** (см)	**320**	**350**	**380**
	Бег на 60 м (с)	**12-13**	**10.5**	**10.0**	**9.7**		**340**	**380**	**440**
	Бег на 60 м (с)	**14-15**	**10.0**	**9.7**	**9.1**		**416**	**465**	**490**

2	**Бег на 1000 м** (мин, с)	**10-11**	**6.60**	**6.20**	**5.41**	**6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** (см)	**156**	**163**	**173**
	Бег на 1500 м (мин, с)	**12-13**	**9.10**	**8.30**	**7.55**		**162**	**173**	**183**
	Бег на 2000 м (мин, с)	**14-15**	**10.50**	**10.10**	**9.27**		**172**	**183**	**193**
3	**Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу** (кол / раз)	**10-11**	**10**	**16**	**18**	**7. Прыжок вверх с места со взмахом рук** (см)	**29**	**31**	**33**
		12-13	**12**	**18**	**20**		**28**	**33**	**35**
		14-15	**15**	**20**	**25**		**32**	**35**	**37**
4	**Челночный бег 3*10** м (с)	**10-11**	**8.9**	**8.8**	**8.7**	**8. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (кол-во раз за 1 мин.)	**26**	**33**	**43**
		12-13	**8.8**	**8.7**	**8.6**		**31**	**37**	**47**
		14-15	**8.7**	**8.5**	**8.2**		**34**	**40**	**49**

Методика выполнение упражнений по ОФП

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

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

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

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

Методика выполнение упражнений по СФП

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

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При

выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находится в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

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

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

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

Раздел 4
Воспитательная деятельность
4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

– усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

– формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

– приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе: понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасное поведение; культура самоконтроля своего физического состояния; стремление к соблюдению норм спортивной этики; уважение к старшим, наставникам; дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность; сознание ценности физической культуры, эстетики спорта; интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

4.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в изучении игры в волейбол с самого раннего возраста, а также участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

4.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе

оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Раздел 5. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

5.1. Материально-технические условия реализации программы

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

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь.

N п/п	Наименование	Количество изделий
Основное оборудование		
1	Сетка волейбольная со стойками	2 комплекта
2	Мяч волейбольный	10 штук
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
3	Мячи теннисные	10 штук
4	Мячи футбольные	5 штук
5	Насос для накачивания мячей с иглами	1 комплект
6	Скакалки гимнастические	20 штук

5.2. Кадровое обеспечение программы

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

5.3. Учебно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение образовательной программы

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

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

			- мячи; - медицинболы	

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

Ресурсы сети Интернет

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

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

Периодика

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

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям

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

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

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

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

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

Литература для педагога

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

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

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

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

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 24 с. – 978-5-906839-00-8. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65586.html

Приложение №1

Учебный план занятий учащихся первого года обучения предусматривает общий объем в 144 часа, из которых 6 часов составляют теоретические занятия, 30 – общей физической подготовки, 63 – технической подготовки, 36 – тактической подготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

Принятые условные обозначения: «Н, «С» соответственно означают начало освоения и совершенствование двигательного навыка.

Календарный график учебных занятий учащихся первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место про-ведения	Форма контроля
1				теорет.	2	**Вводное занятие.** Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
2				теорет.	2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	класс (спорт-зал	собесед., опрос
3				теорет.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.	класс (спорт-зал	собесед., опрос

5				практ.	2	Физическая подготовка. Контрольные испытания	спортзал	
6				практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
7				практ.	2	*Физическая подготовка (комбинированная)* Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (Н). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (Н). Перемещения приставными шагами спиной вперед (Н). Двойной шаг назад, вправо, влево (Н).	спортзал	
8				практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	
9				практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят.
10				практ.	2	*Физическая подготовка.* Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (С). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (С). Перемещения приставными шагами спиной вперед (С). Остановка прыжком (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	
12				практ.	2	Физическая подготовка. Техника верхнего приема.	спортзал	
13						Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
14				практ.	2	*Физическая подготовка.* Двойной шаг назад, вправо, влево (Н). Остановка прыжком (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	
15				практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	оценка уровня физподгот
16				практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
18				практ.	2	Остановка прыжком (С). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	оценка техники двиг. деят.
19				практ.	2	Физическая подготовка. Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	оценка уровня физподго
20				практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	

								т
22				практ.	2	*Физическая подготовка.* Остановка прыжком (С). Прыжки (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	оценка двиг. деят.
23				практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	
25				практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
26				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
27				практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема	спортзал	
28				практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
29				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	
30				практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	
31				практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	оценка двигат. деят.
32				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.
33				практ.	2	Подача, прием.	спортзал	оценка физподг.
34				практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
35				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
36				практ.	2	Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками;	спортзал	оценка

						передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).		двигат. деят.
37				практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
38				практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
39				практ.	2	*Физическая подготовка.* Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	
40				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	
41				практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	
42				практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
43				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
44				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
45				практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	
46				практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	
47				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат.
48				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на	спортзал	

						точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).		деят.
49				практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	
50				практ.		Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
51				практ.	2	*Физическая подготовка.* Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
52				практ.	2	**Физическая подготовка.** Прыжки (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	
53				практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
54				практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	
55				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят
56				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
57				практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	физподг.
58				практ.	2	Остановка прыжком (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).	спортзал	оценка физподго

59				практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н).	спортзал	т техники двигат. деят
60				практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка
61				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	физподгот техники двигат. деят
62				практ.	2	Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
63				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С). Выбор места при приеме нижней и верхней подач (Н).	спортзал	оценка физподгот и технич. действ.
64				практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	физподг.
65				практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка
66				практ.	2	Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),	спортзал	физподгот технич. действ.
67				практ.	2	Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при	спортзал	оценка технич. действ.

						второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С).		
68				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	оценка физподгот. технич. действ. тестиров.
69				практ.	2	**Двусторонние игры**	спортзал	
70				практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	
71				практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	
72					**2**	**Итоговое занятие**	спортзал	

Приложение №2

Учебный план занятий учащихся второго года обучения предусматривает общий объем в 216 часов, из которых 30 часов составляют занятия общей физической подготовки, 36 – специальной физической подготовки. 93 – технической подготовки, 52 – тактической подготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

Принятые условные обозначения: «Н, «С» соответственно означают начало освоения и совершенствование двигательного навыка.

Календарный график учебных занятий учащихся второго года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место про-ведения	Форма контроля
. 1				теорет.	2	**Вводное занятие.** Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
2.				теорет.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.	класс (спорт-зал	собесед., опрос
3.				практ.	2	Остановка прыжком (С). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н). Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка уровня физподгот техники

4.				практ.	2	*Физическая подготовка.* Остановка прыжком (С). Прыжки (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).	спортзал	выполн. двиг. деят.
5.				практ.	2	Техника нижнего приема мяча. Закрепление техники верхнего и нижнего приема. Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
6.				практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н)	спортзал	
7.				практ.	2	Контрольные испытания. Физическая подготовка	спортзал	тестиров.
8.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Техника нижнего приема мяча, защита.Прием мяча сверху двумя руками (Н)	спортзал	оценка техники двиг. деят.
9.				практ.	2	Физическая подготовка. Контрольные испытания	спортзал	
10.				практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	
11.				практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н)	спортзал	оценка техники
12.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н)	спортзал	
13.				практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
14.				практ.	2	Учебная игра по волейболу	спортзал	
15.				практ.	2	Подвижные и спортивные игры	спортзал	оценка двигат. деят.

16.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
17.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
18.				практ.	2	Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	оценка двигат. деят.
19.				практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
20.				практ.	2	Техника подачи, техника нижнего и верхнего приема.	спортзал	
21.				практ.	2	*Физическая подготовка.* Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	
22.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	
23.				практ.	2	Физическая подготовка. Подача, приём.	спортзал	
24.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	оценка физподгот. техники двигат. деят.
25.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений (С).	спортзал	оценка

						Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).		физподгот. техники двигат. деят.
26.				практ.	2	Физическая подготовка. Техника подачи, техника нижнего и верхнего приема.	спортзал	
27.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
28.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	
29.				практ.	2	*Физическая подготовка.* Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).	спортзал	
30.				практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	
31.				практ.	2	Техника подачи, техника нижнего и верхнего приема.	спортзал	
32.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
33.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.

						зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н).		
34.				практ.	2	Физическая подготовка. Остановка прыжком (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).	спортзал	физподг.
35.				практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н).	спортзал	
36.				практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
37.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	
38.				практ.	2	Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
39.				практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподгот технич. действ.
40.				практ.	2	Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),	спортзал	
41.				практ.	2	Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
42.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	оценка физподг. технич.

43.				практ.	2	Двусторонние игры.	спортзал	действ.
44.				практ.	2	Физическая подготовка.Контрольные испытания.	спортзал	
45.				практ.	2	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры) (С).	спортзал	
46.				практ.	2	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению (Н). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (Н).	спортзал	оценка качествавыполн технич. приемов игры
47.				практ.	2	Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоны 4 и 2) (С). Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 (С).	спортзал	
48.				практ.	2	Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (Н).	спортзал	
49.				практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),	спортзал	
50.				практ.	2	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (Н). Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (С). Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (Н).	спортзал	
51.				практ.	2	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры) (С).	спортзал	
52.				практ.	2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх) (Н).	спортзал	оценка качества выполн. технич. приемов
53.				практ.	2	Прием нижней и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи (С). Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (С).	спортзал	

54.				практ.	2	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (Н). Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (Н).	спортзал	игры
55.				практ.	2	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи (Н).	спортзал	
56.				практ.	2	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (С).	спортзал	
57.				практ.	2	Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (С). Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи (Н).	спортзал	
58.				практ.	2	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры) (С).	спортзал	
59.				практ.	2	Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (С). Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи (С).	спортзал	
60.				практ.	2	Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину (С). Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной (Н).	спортзал	
61.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий (Н)	спортзал	
62.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Чередование способов подач (нижних и	спортзал	оценка

						верхней прямой) (С). Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной (С). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча (Н).		физподг. Качества выполн технич. приемов игры
63.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх) (Н). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (С). Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (Н).	спортзал	
64.				практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	
65.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (Н). Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподг,качествавыполн технич. приемов игры
66.				практ.	2	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (Н). ***Физическая подготовка.*** Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий (С).	спортзал	
67.				практ.	2	***Физическая подготовка.*** Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),	спортзал	
68.				практ.	2	Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину (Н). Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 (Н).	спортзал	
69.				практ.	2	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими	спортзал	оценка

						приемами (С). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (С).		физподг. качества выполн. технич. приемов игры
70.				практ.	2	Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоны 4 и 2) (С). Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (С). Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (С). Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной (С).	спортзал	
71.				практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	
72.					2	**Итоговое занятие**	спортзал	

Приложение №3

Учебный план занятий учащихся третьего года обучения предусматривает общий объем в 216 часов, из которых 30 часов составляют занятия общей физической подготовки, 36 – специальной физической подготовки. 93 – технической подготовки, 52 – тактической подготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

Принятые условные обозначения: «Н, «С» соответственно означают начало освоения и совершенствование двигательного навыка.

Календарный график учебных занятий учащихся третьего года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место про-ведения	Форма контроля
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1				теорет.	2	**Вводное занятие.** Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.	класс (спорт-зал)	собеседд., опрос
2				теорет.	2	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.	класс (спорт-зал	собеседд., опрос
3				теорет.	2	Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.	класс (спорт-зал	собеседд., опрос
4				практ.	2	**Физическая подготовка.** Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (Н). Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (Н).	спортзал	оценка физподгот.
5				практ.	2	Физическая подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки, падения на	спортзал	оценка

						месте и после перемещения (Н). Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (Н).		уровня физподгот техники выполн. двиг деят.
6				практ.	2	Физическая подготовка. Выбор места: для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки) (Н),	спортзал	
7				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н).	спортзал	
8				практ.	2	Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки) (С),	спортзал	
9				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н). Прием мяча снизу двумя руками нападающего удара (стоя на подставке) (Н).	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят
10				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2, с игроками зон 3 и 4, игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	
11				практ.	2	Физическая подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н). Прием мяча снизу двумя руками нападающего удара (стоя на подставке) (Н).	спортзал	
12				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н).	спортзал	оценка физподг. техники выполн технич приемов игры
13				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Выбор места при приеме верхней прямой подачи (Н).	спортзал	
14				практ.	2	Физическая подготовка. Вторая передача из зоны 3 игрокам зоны 2 и 4 (чередование) (Н).	спортзал	
15				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетание этих действий сетки, стоя спиной в направлении передач (Н). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (Н).	спортзал	

16				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н).	спортзал	
17				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (Н).	спортзал	
18				практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (Н). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи, при приеме передач – для нападающего удара) (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
19				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (С).	спортзал	
20				практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (С). Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н).	спортзал	
22				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н).	спортзал	
23				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	оценка физподгот техники выполн. игровых приемов
24				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Выбор места для нападающего удара прямого более слабой рукой, с переводом – более сильной (Н).	спортзал	
25				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетание этих действий сетки, стоя спиной в направлении передач (Н). Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	

26				практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (С). Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н). Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (Н).	спортзал	
27				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С).	спортзал	
28				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н). Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н).	спортзал	
29				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (С). Выбор места для нападающего удара прямого более слабой рукой, с переводом – более сильной (Н).	спортзал	
30				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
31				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (С). Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетание этих действий сетки, стоя спиной в направлении передач (Н).	спортзал	
32				практ.	2	Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме верхних подач, при второй передаче через игроков зон 3 и 2 (Н).	спортзал	
33				практ.		Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
34				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
35				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Выбор места для нападающего удара прямого более слабой рукой, с переводом – более	спортзал	

						сильной (С).		
36				практ.	2	Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме верхних подач, при второй передаче через игроков зон 3 и 2 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники выполн. игровых приемов
37				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н).	спортзал	
38				практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н).). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
39				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
40				практ.	2	Физическая подготовка. Вторая передача: из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование) (Н). Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (Н).	спортзал	
41				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С).). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	оценка физподгот техники выполн. игровых приемов
42				практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (Н).	спортзал	
43				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).	спортзал	
44				практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	оценка физподгот техники выполн. игровых приемов
45				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
46				практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (Н).	спортзал	
47				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков	спортзал	оценка физподг,

						зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).		технич. действ.
48				практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
49				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
50				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).	спортзал	оценка физподг
51				практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
52				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
53				практ.	2	Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).	спортзал	оценка качества выполн технич. приемов игры
54				практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).	спортзал	
55				практ.	2	Физическая подготовка. Система игры со второй передачи через игрока передней линии (после приема верхних подач): вторая передача через игрока зоны 3 (Н).	спортзал	
56				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (С).	спортзал	
57				практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (С). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1	спортзал	

						с игроком зоны 3 (С).		
58				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (С). Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (С).	спортзал	
59				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2, с игроками зон 3 и 4, игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 (С).	спортзал	
60				практ.	2	Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2, с игроками зон 3 и 4, игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 (С). Расположение игроков при приеме верхних подач, при второй передаче через игроков зон 3 и 2 (С).	спортзал	оценка качества выполн технич. приемов игры
61				практ.	2	Физическая подготовка. Система игры со второй передачи через игрока передней линии (после приема верхних подач): вторая передача через игрока зоны 2 (Н). Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (С).	спортзал	
62				практ.	2	Физическая подготовка. Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (С).	спортзал	
63				практ.	2	Физическая подготовка. Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Вторая передача из зоны 3 игрокам зоны 2 и 4 (чередование) (С). Выбор места при блокировании (Н).	спортзал	
64				практ.	2	Физическая подготовка. Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Выбор места при	спортзал	оценка физподг,

						блокировании (Н).		
65				практ.	2	Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика	спортзал	
66				практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). Вторая передача: из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование) (С). Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Выбор места при блокировании (С).	спортзал	оценка технич. приемов игры
67				практ.	2	Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи, при приеме передач – для нападающего удара) (Н).	спортзал	оценка физподг. качества выполн. технич. приемов игры
68				практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (С).	спортзал	
69				практ.	2	Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Выбор места при приеме верхней прямой подачи (С).	спортзал	
70				практ.	2	Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч (после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих) (Н).	спортзал	
71				практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	
72					2	**Итоговое занятие**	спортзал	

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятий	Вид документа	Сроки проведения	Ответственные
1. Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)				
1.1	Беседы, посвященные Дню рождения пророка Мухаммада (с.а.в.): беседы, посещение святых мест, зияртов, мовлид	Методическая разработка, справка	Сентябрь 2024 г.	Педагог ДО
1.2	Беседа на тему: «Шен мохк а, шен къам а дезар»	Методическая разработка, справка	14 февраля 2025 г.	Педагог ДО
1.3	Участие в конкурсе стенгазет, приуроченном к Международному женскому дню	Справка	03-06 марта 2025 г.	Педагог ДО
2. Гражданско-патриотическое воспитание				
2.1	Участие в конкурсе рисунков «Безопасный интернет глазами детей»	Справка	15-18 октября 2024 г.	Педагог ДО
2.2	Беседа на тему «День памяти жертв Холокоста»	Методическая разработка, справка	27 января 2025 г.	Педагог ДО
3. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма				
3.1	Викторина «Правила пассажиров. Все ли мы знаем?», посвященная Дню памяти жертв дорожно-транспортных происшествий	Методическая разработка, справка	18-20 ноября 2024 г.	Педагог ДО
3.2.	Участие в конкурсе рисунков на тему «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма», противопожарной безопасности, правил поведения на водах»	Справка	17-21 декабря 2024 г.	Педагог ДО
3.3	Беседа с обучающимися «Как вести себя на водных объектах в зимний период».	Методическая разработка, справка	23-28 декабря 2024 г.	Педагог ДО
3.4	Информационный час «Ответственность за нарушение ПДД». *Административная, гражданская и уголовная ответственность*	Методическая разработка, справка	22-24 января 2025 г.	Педагог ДО

3.5.	Беседы по объединениям «Как вести себя на водных объектах в летний период»	Методическая разработка, справка	26-31 мая 2025 г.	Педагог ДО
4. Работа по профилактике правонарушений и безнадзорности				
4.1	Профилактическая беседа «Экстремизм и терроризм – угроза всего человечества»	Методическая разработка, справка	09-12 октября 2024 г.	Педагог ДО
4.2	Беседы и открытые занятия «Правонарушения среди подростков»	Методическая разработка, справка	11-14 декабря 2024 г.	Педагог ДО
4.3	Беседа по профилактике и борьбе с употреблением наркотиков, пьянством, алкоголизмом и табакокурением	Методическая разработка, справка	30-31 января 2025 г.	Педагог ДО
5. Трудовое воспитание				
5.1	«Чистота-залог здоровья» - экологический месячник по уборке территории организации, посадке кустарников, деревьев, цветов.	Справка	Апрель 2025 г.	Педагог ДО
6. Взаимодействие с родителями				
6.1	Родительское собрание «Начало учебного года – начало нового этапа»	Протокол	до 30 сентября 2024 г.	Педагог ДО
6.2	Родительское собрание по итогам первого полугодия. Анонимное анкетирование «Удовлетворённость родителей дополнительным образованием»	Протокол, анкеты	до 31 января 2025 г.	Педагог ДО
6.3	Родительское собрание по итогам 2024-2025 учебного года. Организация отдыха и оздоровление детей в летний каникулярный период	Протокол	до 31 мая 2025 г.	Педагог ДО

Тесты

«Правила игры в волейбол»

1. Для **игры в волейбол используется площадка …. на …. метров:**

а) 20 на 10 метров; **б) 18 на 9 метров;** в) 16 на 8 метров; г) 14 на 7 метров

2. Для мужчин волейбольная сетка имеет высоту ….. сантиметра

а) 245 сантиметров; б) 248 сантиметров; **в) 243 сантиметра;** г) 246 сантиметров.

3. Для женщин волейбольная сетка имеет высоту ……..

а) 223 сантиметра; б) 236 сантиметров; в) 234 сантиметра; **г) 224 сантиметра.**

4. Команда в волейболе состоит из …. игроков.

а) 14; б) 12; в)10; г) 11

5. Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии

а) 9; б) 5; **в) 6;** г) 8

6. На поле во время игры в волейбол одновременно находятся ……..

а) 9 игроков; **б) 6 игроков;** в) 5 игроков; г) 8 игроков

7. Принимать подачу в волейболе имеет право ……...

а) любой играющий; б) только «либеро»; в) только №2, 5, 4; г) только № 1,3,6 . .

8. В волейболе игроки задней линии атакуют ……..

с зоны 1, 3, 6; б) с зоны 2, 3, 4; в) с зоны 2, 3, 5 ; **г) от трехметровой отметки**

9. Волейбольная площадка условно делится на …..… деятельности

а) 8 зон; б) 4 зоны; **в) 6 зон;** г) 5 зон

10. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в…….

а) трех партиях; б) четырёх партиях; в) в пяти партиях; г) в двух партиях

11. Подача в волейболе производится в течение …… секунд после свистка;

а) 5; б) 7; **в) 8**; г) 10

12. В состав волейбольной команды обычно входят ….. человек

а) 11; б) 12; в) 10**; г) 14**

13. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ……..

а) одного либеро; **б) двух либеро;** в) трёх либеро; г) четырёх либеро

14. Переход в волейболе между игроками делают ……..

а) по часовой стрелке; б) против часовой стрелки; в) по диагонали; г) по чётным и нечётным зонам

15. Либеро может:

а) ставить блоки; б) осуществлять переход; в) проводить атаки; **г) принимать подачу**

16. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить …….. по 30 секунд.

а) 1 тайм-аут; **б) 2 тайм-аута;** в) 3 тайм-аута; г) 4 тайм-аута

17. В пятой партии (тай - брейк) счет идет до …….с разницей в 2 очка

а) 20 очков; б) 16 очков; **в) 15 очков;** г) 20 очков

18. В волейболе в партии счет может быть ……..

а) 24 **:** 25; б) 24 **:** 23; в) 28 **:** 29; **г) 30 : 32**

19. Антенны считаются частью волейбольной сетки и ……..

а) ограничивают по бокам плоскость перехода; б) ограничивают высоту атаки; в) используются для красоты; г) используются для установки видео камер

20. Международная федерация волейбола

(фр. Fédération Internationale de Volleyball) **ФИВБ, FIVB создана в ……. году.**

а) 1939 г.; б) 1940 г.; в) 1945 г.; **г) 1947 г.**

«Площадка для игры в волейбол, ее устройство, разметка»

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

1) 10 х 15; **2) 18 х 9;** 3) 12 х 24; 4) 40 х 20.

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

1) 6; 2) 8; 3) 4; 4) 12.

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

1) до счета 25 очков;

2) до счета 15 очков;

3) до счета 17 очков;

4) неограниченный счет.

4. С какого места на площадке производится подача?

1) со специального места за лицевой линией;

2) с любого места за лицевой линией;

3) с любого места на площадке;

4) с центральной линии на площадке.

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

1) 3 сек.; 2) 6 сек.**;** **3) 8 сек.;** 4) 5 сек.

6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

1) можно;

2) нельзя;

3) можно только в прыжке;

4) нельзя подавать в прыжке.

7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного

очка в партии?

1) 3 касания;

2) 4 касания;

3) 5 касания;

4) неограниченное количество касаний.

8. Что такое «блокирование»?

1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий;

2) удар по мячу под сеткой;

3) прикосновение игрока к сетке во время игры;

4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу.

9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

1) можно;

2) нельзя;

3) нельзя, при проведении подачи;

4) можно при проведении подачи

10.Когда мяч считается вышедшим из игры?

1) мяч касается антенны сетки;

2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета;

3) мяч касается игрока команды соперника;

4) мяч касается линии разметки площадки

11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

1) засчитывается два очка;

2) предлагается игроку сделать вторую подачу;

3) номер игрока;

4) двойное касание мяча одним и тем же игроком.

12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

1) замена игрока;
2) конец партии;
3) конец игры;
4) продолжение игры.

13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?
1) одно очко;
2) два очка;
3) три очка;
4) четыре очка.

14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?
1) да;
2) нет;
3) разрешается при переходе подачи;
4) запрещается только без свистка судьи.

15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?
1) можно;
2) нельзя;
3) можно, после свистка судьи;
4) нельзя, после свистка судьи.

16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?
1) одну подачу;
2) две подачи;
3) неограниченное количество;
4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку.

17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?
1) можно;
2) нельзя;
3) можно играть ногами;
4) нельзя играть ногами в обороне.

18. Можно ли касаться сетки во время игры?
1) нельзя;
2) можно;
3) можно, но только во время защитных действий;
4) можно, но только во время атакующих действий.

19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?
1) можно;
2) нельзя;
3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки;
4) нельзя при приеме подачи соперника.

«История развития волейбола в мире и в России»

Вопрос 1

Где начал развиваться волейбол?
-в России
-в США
-в Германии
-в Швеции

Вопрос 2

С какого года начал развиваться волейбол?

-1885 г.
-1985 г.
-1890 г.
-1895 г.

Вопрос 3

Кто был основоположником игры волейбол?

-Джеймс Нейсмит
-Уильям Морган
-Уильям Уэбб Эллис

Вопрос 4

В каком городе основоположник игры волейбол преподавал?

-Хопиок
-Холоик
-Холиок

Вопрос 5

В каком году были приняты первые правила волейбола?

-в 1900 г.
-в 1947 г.
-в 1895 г.
-в 1800 г.

Вопрос 6

Что произошло в 1900 году?

-начали проводиться чемпионаты мира по волейболу
-были приняты первые правила волейбола
-была основана Международная федерация волейбола

Вопрос 7

В каком году была основана Международная федерация волейбола (ФИВБ)?

-в 1947 г.
-в 1900 г.
-в 1895 г.
-в 1935 г.

Вопрос 8

В каком году Российские спортсмены приняли участие в первой международной встрече со спортсменами Афганистана?

-в 1900 г.
-в 1935 г.
-в 1947 г.
-в 1964 г.

Вопрос 9

С какого года начали проводиться чемпионаты мира по волейболу среди мужских команд?

-с 1947 г.
-с 1949 г.
-с 1952 г.
-с 1964 г.

Вопрос 10

С какого года начали проводиться чемпионаты мира по волейболу среди женских команд?

-с 1947 г.
-с 1949 г.
-с 1952 г.
-с 1964 г.

Вопрос 11

В каком году впервые волейбол был включён в программу Олимпийских игр?

-в 1947 г.
-в 1949 г.
-в 1952 г.
-в 1964 г.

Вопрос 12

Как переводиться название игры «волейбол» на английском?

-«несущий мяч»
-«пролетающий мяч»
-«летящий мяч»

Вопрос 13

Что означает "волей" - ...

-отбить от пола
-отбить на лету
-сделать подачу

Вопрос 14

Что означает "бол"- ...

-Гол
-Игра
-мяч

Вопрос 15

Расшифровка ФИВБ

-Международная федерация волейбола
-Федерация Международного волейбола
-Всероссийская Международная федерация волейбола