


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 53 имени  
дважды Героя Советского Союза Александра Ильича Родимцева»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «14» 06 2024г.  
Протокол № 10

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 53 им.  
дважды Героя Советского Союза  
А.И.Родимцева»  
Т.А.Степина.  
Приказ от «14» 06 2024 г. №  
13



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации 1 год (144 часа)

Составитель:  
Губанов Сергей Николаевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2024 г.

## Содержание

№	Название раздела	Стр.
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>		<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель Программы	8
1.3.	Задачи программы	8
1.4.	Планируемые результаты	9
1.5.	Содержание программы	10
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		<b>16</b>
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2	Учебный план	21
2.3	Оценочные материалы	21
2.4.	Формы аттестации	21
2.5.	Методические материалы	23
2.6.	Условия реализации программы	24
<b>Раздел 3. Рабочая программа воспитания</b>		<b>24</b>
<b>Раздел 4. Календарный план воспитательной работы</b>		<b>27</b>
<b>Раздел 5. Список литературы</b>		<b>29</b>
<b>Раздел 6. Приложения</b>		<b>33</b>

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Реализация программы направлена на формирование и развитие физических способностей обучающихся в таком виде спорта, как «Волейбол». Каждый ребенок создаст свой оригинальный продукт, а главным критерием оценки обучающегося является не столько его талантливость, сколько его способность трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата, ведь овладеть всеми секретами изготовления поделок может каждый, по-настоящему желающий этого ребенок. Обучающийся будет иметь представление об эстетических понятиях и основных техниках спортивных упражнений.

Дополнительная общеразвивающая программа «Декоративно-прикладное искусство» составлена в соответствии со следующими **нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 N 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при

взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);

10. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;
11. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области».
12. Устав МБОУ «СОШ № 53 им. дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева» от \_\_\_\_ № \_\_\_\_.
13. Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ № 53 им. дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева» от \_\_\_\_ № \_\_\_\_.
14. Воспитательная программа МБОУ «СОШ № 53 им. дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева» от \_\_\_\_ № \_\_\_\_.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** программа заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела

«волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество

учебных часов на изучение и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- Принцип модификации, основанный на выборе средств, методов организации занятий, учитывающих возрастно-половые индивидуальные особенности детей.
- Принцип сознательности активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- Принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- Принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Программа позволяет углубить знания на основе интересов и склонностей обучающихся, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Уровень освоения Программы:** ознакомительный.

**Адресат Программы:** программа предназначена для обучения детей среднего школьного возраста (11-18 лет).

Принцип набора в объединение свободный, независимо от национальной и религиозной принадлежности, социального уровня.

Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний, а также к уровню развития ребенка.

В группе обучения – 12-20 человек; Состав групп является постоянным. Формирование учебных групп, учащихся осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и подготовки, по возрастному признаку. Главным условием является желание учащегося заниматься декоративно-прикладным творчеством.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки на интернет-портале АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области» <https://p46.навигатор.дети>: зачисление в группы происходит в соответствии с возрастными нормами и представленным расписанием.

**Объем и срок освоения Программы:** программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 144 часа. Полный объем обучения по программе составляет – 144 часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом 10 мин.

**Форма обучения:** очная, также возможно дистанционное занятие. Вспомогательные формы обучения: экскурсия, соревнования, конкурс, выставка, игра, творческая мастерская.

**Язык обучения** – русский

**Формы проведения занятий:** фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, работа в парах, индивидуальная

**Отличительные особенности программы:** – программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных

технологий, электронного обучения. Реализация программы осуществляется на информационно – коммуникационной образовательной платформе «Сферум».

## **1.2.Цель**

### **программы**

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

## **1.3.Задачи программы**

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- Воспитание гражданских и патриотических качеств личности, любви к Родине
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности
- Сформировать умение работать в коллективе, чувство дружбы, товарищества
- Формирование организаторских навыков
- Воспитание основ культуры здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- Содействовать укреплению здоровья
- Содействовать правильному развитию физических качеств
- Развивать координационные способности
- Развитие игрового мышления
- Развитие концентрации внимания, быстроты реакции.

#### **Образовательные:**



- научить основным приемам техники и тактики игры в волейбол
- Познакомить с историей спорта
- Познакомить с правилами судейства на соревнованиях по волейболу
- сформировать представление о командной игре и амплуа игроков в волейбольной команде;
- систематизировать знания, умения и навыки, полученные обучающимися на уроках физической культуры, на тренировках, из средств массовой информации.
- подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по волейболу на муниципальном уровне, уровне ОУ;

#### **1.4. Планируемые результаты программы:**

##### **а) предметные результаты:**

- обучающиеся овладели основными приемами техники и тактики игры в волейбол
- познакомились с историей спорта
- познакомились с правилами судейства на соревнованиях по волейболу
- сформировали представление о командной игре и амплуа игроков в волейбольной команде;
- подготовились к участию в соревнованиях по волейболу на муниципальном уровне, уровне ОУ;

##### **б) личностные результаты:**

- воспитаны гражданские и патриотические качества личности, чувство любви к Родине
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности
- сформированы навыки работы в коллективе, чувство дружбы, товарищества
- сформированы организаторские навыки

- привиты основы культуры здорового образа жизни.

#### **в) метапредметные результаты**

- укрепили здоровье
- развили свои физические качества
- развили координационные способности
- развили игровое мышление
- развили внимание, быстроту реакции

### **1.5. Содержание программы**

#### **СОДЕРЖАНИЕ I ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

##### **I. Введение. История игры в волейбол. Техника безопасности.**

**Теория:** Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе. Краткие исторические сведения о возникновении игры в волейбол. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Предупреждение травматизма.

##### **II. ОБДД.**

**Теория:** Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

**Практика:** викторина по правилам дорожного движения.

Видеофильм по правилам дорожного движения.

### **III. Специальная техническая подготовка**

**Теория:** История возникновения и этапы развития волейбола. Основные технические приемы волейбола, особенности их выполнения (ошибки при выполнении и способы их исправления). Удары по мячу. Характеристика волейбола, как спортивной игры.

**Практика:** 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. Приемы 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.

Овладение техникой нападения. Перемещения и стойки. 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 3-6м. Нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (обивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу-с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

#### **IV. Специальная тактическая подготовка**

**Теория:** Ознакомление с правилами игры. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Задачи игроков каждой команды. Цель игры для каждой команды. Общие понятия о тактике игры.

**Практика:** 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 4с 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. ОФП. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Значение физической культуры в развитии общества и роль личности в нем; социальное значение систематических занятий спортом. Гигиенические требования при занятиях спортом; закаливание организма естественными факторами природы; способы восстановления работоспособности.

**Практика:** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. 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 животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг.) Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица-быстрое разгибание ног.

Многократные броски набивного мяча (1 - 2 кг) над собой в прыжке и ловя после приземления. Стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова в

прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом о стены.

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 также увеличивается постепенно. Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

Упражнения для развития кистей рук и лучезапястных суставов. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Многократные броски волейбольного мяча о стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Упражнения для развития плечевых суставов. Упражнения

с резиновыми амортизаторами. Подача с силой у тренировочной сетки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

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.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Вызов», «Попробуй унеси», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты..

## VI. Контрольные испытания. Соревнования

**Практика:** 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. Сдача нормативов.

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 2.1 Календарный учебный график

Таблица 1

№	Тема	Всего часов	Дата	Дата
			План	Факт
1	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	2		
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2		
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2		
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх(в опорном положении)	2		
6	Передача сверху двумя руками вперед-вверх(в опорном положении)	2		
7	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2		



<b>8</b>	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2		
<b>9</b>	Передача сверху двумя руками в прыжке(вдоль сетки и через сетку)	2		
<b>10</b>	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2		
<b>11</b>	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2		
<b>12</b>	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2		
<b>13</b>	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2		
<b>14</b>	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2		
<b>15</b>	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2		
<b>16</b>	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2		
<b>17</b>	Нижняя прямая	2		
<b>18</b>	Нижняя прямая	2		
<b>19</b>	Верхняя прямая	2		
<b>20</b>	Верхняя прямая	2		
<b>21</b>	Верхняя прямая	2		
<b>22</b>	Учебная игра Волейбол	2		
<b>23</b>	Подача в прыжке	2		
<b>24</b>	Подача в прыжке	2		
<b>25</b>	Подача в прыжке	2		
<b>26</b>	Подача в прыжке	2		

<b>27</b>	Прямой нападающий удар (по ходу)	2		
<b>28</b>	Прямой нападающий удар (по ходу)	2		
<b>29</b>	Прямой нападающий удар (по ходу)	2		
<b>30</b>	Прямой нападающий удар (по ходу)	2		
<b>31</b>	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		
<b>32</b>	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		
<b>33</b>	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		
<b>34</b>	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		
<b>35</b>	Прием мяча снизу двумя руками	2		
<b>36</b>	Прием мяча снизу двумя руками	2		
<b>37</b>	Прием мяча сверху двумя руками	2		
<b>38</b>	Прием мяча сверху двумя руками	2		
<b>39</b>	Прием мяча, отраженного сеткой	2		
<b>40</b>	Прием мяча, отраженного сеткой	2		
<b>41</b>	Совершенствование техники приема мяча.	2		
<b>42</b>	Совершенствование техники приема мяча.	2		
<b>43</b>	Учебная игра Волейбол	2		
<b>44</b>	Одиночное блокирование	2		
<b>45</b>	Одиночное блокирование	2		
<b>46</b>	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2		
<b>47</b>	Групповое блокирование (вдвоем,	2		

	втроем)			
<b>48</b>	Страховка при блокировании	2		
<b>49</b>	Страховка при блокировании	2		
<b>50</b>	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2		
<b>51</b>	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2		
<b>52</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2		
<b>53</b>	Групповые тактические действия в нападении, защите	2		
<b>54</b>	Групповые тактические действия в нападении, защите	2		
<b>55</b>	Учебная игра Волейбол	2		
<b>56</b>	Командные тактические действия в нападении, защите	2		
<b>57</b>	Двухсторонняя учебная игра	2		
<b>58</b>	Двухсторонняя учебная игра	2		
<b>59</b>	Двухсторонняя учебная игра	2		
<b>60</b>	Двухсторонняя учебная игра	2		
<b>61</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2		
<b>62</b>	Игры и эстафеты на закрепление и	2		

	совершенствование технических приемов и тактических действий			
<b>63</b>	Игры развивающие физические способности	2		
<b>64</b>	Игры развивающие физические способности	2		
<b>65</b>	Игры развивающие физические способности	2		
<b>66</b>	Игры развивающие физические способности	2		
<b>67</b>	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		
<b>68</b>	Развитие скоростных, скоростно-силовых, Координационных способностей, выносливости, гибкости	2		
<b>69</b>	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		
<b>70</b>	Развитие скоростных, скоростно-силовых, Координационных способностей, выносливости, гибкости	2		
<b>71</b>	Судейство учебной игры в волейбол	2		
<b>72</b>	Игра Волейбол.	2		

	Итого:	144		
--	--------	-----	--	--

## 2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п / п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. История волейбола. Техника безопасности.	1	1	--	Беседа
II	ОБДД.	7	3	4	Викторина, беседа
II I	Специальная техническая подготовка	70	6	64	Игра. Наблюдение. Сдача
I V	Специальная тактическая подготовка	10	2	8	Игра. Наблюдение
V	ОФП. Специальная физическая подготовка	50	2	48	Сдача контрольных нормативов
V I	Соревнования. Контрольные испытания	6	-	6	Игра. Наблюдения.
		<b>144 час.</b>	<b>14</b>	<b>13 0</b>	

## 2.3. Оценочные процедуры

### Формы и виды контроля

- Соревнования, конкурсы
- коллективные проекты
- работа в парах, малых группах
- индивидуальные работы

## 2.4. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы и индивидуальной динамики обучающегося предусмотрены следующие формы диагностики, контроля и аттестации:

- Входная диагностика проводится в начале учебного года в виде тестовых заданий, фиксируется исходный уровень обучающегося.
- Промежуточная аттестация совпадает с этапами педагогического контроля, обозначенным и в образовательной программе, результаты данных контрольных заданий, упражнений, нормативов фиксируются в журнале учета работы объединения.
- Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью определения уровня освоения образовательной программы, реализации поставленных задач в обучении, воспитании и развитии и соотнесения полученного результата с целью образовательной программы.
- Текущий - проводится в течении учебного года, для выявления уровня овладения обучающимся знаниями, умениями и навыками.
- Относительно уровня освоения программного материала планируются способы и формы проведения аттестационных мероприятий. С учётом подготовленности обучающихся, их способностей и возможностей на

Данном конкретном этапе изучения программы, её разделов, формы проведения аттестации могут быть следующие: презентации, выставки, выполнение практических заданий.

**При анализе уровня** усвоения программного материала обучающимися рекомендуется использовать карты достижений обучающихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трём уровням:

- -низкий–усвоение программы в неполном объеме, на уровне воспроизведения терминов, понятий, представления, суждений, теоретические и практические задания; участие в отчетных мероприятиях, в конкурсах на уровне коллектива;
- - средний – усвоение программы в неполном объеме, теоретические и практические задания; участие в отчетных мероприятиях, в конкурсах на уровне коллектива;
- -высокий – программный материал усвоен обучающимся полностью, обучающийся имеет высокие достижения

(победитель конкурсов, района)

## 2.5. Методическое обеспечение

**Педагогические технологии.** На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

- Технологии личностно-ориентированного обучения;
- Технологии продуктивного обучения;
- Технологии дистанционного обучения;
- Игровые технологии;
- Технологии сотрудничества;
- Здоровьесберегающие технологии.

**Методы обучения.** В процессе реализации программы применяется ряд методов и приёмов:

- наглядно-образный метод (наглядные пособия, обучающие и сюжетные иллюстрации, видеоматериалы, показ педагога);
- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (выполнение упражнений, развивающие задания);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала на основе изученного);
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, занимательные материалы);
- метод контроля и самоконтроля.
- методы убеждение, поощрение, поручение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов и приемов обучения по выбору педагога.

## **2.6. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение программы**

Кабинет. Для занятий используется спортивный зал, отвечающий санитарно– техническим нормам.

- Мячи и свисток;
- обручи;
- скакалки;
- маты;
- специализированная литература по предметам (книги, журналы);
- персональный компьютер, ноутбук (рабочее место педагога).

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализовывают: педагог дополнительного образования с высшим, средним педагогическим образованием, или прошедший переподготовку по соответствующему профилю. Педагог должен иметь навыки работы с ноутбуком, аудиоаппаратурой.

## **3. Рабочая программа воспитания**

Воспитательный процесс выстраивается с учетом концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, включающей в себя:

- патриотизм–любовь к России, к своему народу, к своей малой Родине, служение Отечеству;
- социальная солидарность–свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, милосердие, честь, достоинство;
- семья–любовь и верность, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;
- труд и творчество–уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость;
- традиционные российские религии–представления о вере, духовности религиозной жизни человека, ценности религиозного



мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалога.

Под *воспитанием* понимается «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся 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».

*Нравственно-эстетическое воспитание обучающихся* – это усвоение детьми норм и ценностей, принятых в обществе, воспитание моральных и нравственных качеств обучающегося, формирование умения правильно оценивать свои поступки и поступки сверстников. Повседневный опыт общения с окружающими людьми служит для ребенка источником как положительного, так и отрицательного примера поведения.

*Патриотическое воспитание* – это не только воспитание любви к родному дому, семье, городу, поселку, родной природе, культурному достоянию своего народа, своей нации, толерантного отношения к представителям других национальностей, но и воспитание уважительного отношения к труженнику и результатам его труда, родной земле, защитникам Отечества, государственной символике, традициям государства и общенародным праздникам. Повседневный опыт общения обучающегося с окружающими служит источником как положительных, так и отрицательных примеров поведения.

*Экологическое воспитание* – это воспитание, которое подразумевает осознанное правильное отношение к объектам живой и неживой природы. Такое отношение обучающегося к природе формируется в ходе систематических занятий с использованием различных методов и приемов, а также с помощью современных педагогических технологий (технологии проектной деятельности, технологии проблемного обучения, информационно-коммуникационные технологии).

Ведущей деятельностью в воспитательно-образовательном процессе является игра. Игровая деятельность широко используется как самостоятельная форма работы с обучающимися. Это эффективное средство развития,

воспитания и обучения обучающихся в других организационных формах деятельности. Игровая деятельность отдает предпочтение творческим играм (сюжетно-ролевые, строительно-конструктивные, игры-драматизации, инсценировки, игры с элементами труда и художественной деятельности) и играм с правилами (дидактические, интеллектуальные, подвижные, хороводные и др.).

**Цель:** формирование общей культуры личности обучающихся в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных и физических качеств, самостоятельности и ответственности обучающихся.

**Задачи:**

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств;

- воспитание патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- развить нравственные чувства милосердия, сострадания, сопереживания, дружелюбия, взаимопомощи, ответственности и заботы; доброе, гуманное отношение к окружающему миру;

- развить представление о семье, роде, семейных обязанностях, семейных традициях;

- развить представления о символах государства—Флаге, Гербе Российской Федерации, о флаге и гербе родного города и края;

- использование активных и нестандартных форм творческой деятельности, отвечающих интересам и возможностям обучающихся.

**Работа с коллективом обучающихся:**

- мероприятия, направленные на интеллектуальное развитие обучающихся, расширение кругозора, изучение новых областей знаний и т.п.;

- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

- содействие формированию активной нравственно-эстетической позиции;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе.

### **Работа с родителями**

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания обучающихся.

## **4. Календарный план воспитательной работы объединения «Волейбол»**

Наименование мероприятий	Дата проведения	Ответственные
Проведение собраний в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами в объединении.	Ноябрь	Педагог
Профилактические беседы по коронавирусной инфекции (COVID-19), ОРЗ, ОРВИ и остальные заболевания	В течении года	Педагог
«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах.	В течении года	Педагог
Консультации с преподавателем на тему «Роль преподавателя в организации воспитательной работы с обучающимися».	В течении года	Завуч, педагог
Размещение в СМИ информации о проводимых выставках, конкурсах и о достижениях обучающихся.	В течении года	Завуч, педагог
Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма».	В течении года	Педагог
Новогодняя акция «Безопасные каникулы»	Последняя неделя декабря	Педагог
Организация мероприятий в каникулярное время.	В течении года	Педагог
Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	В течении года	Педагог
Участие в соревнованиях различного уровня.	В течении года	Педагог

Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях.	В течении года	Педагог
Проведение инструктажей безопасности при занятиях в помещении, в общественных местах	В течении года	Педагог
Проведение профилактических бесед и инструктажей перед каникулами.	В течении года	Педагог
Проведение мероприятий на каникулах (организация поездок, экскурсий, походов и т.д.)	В течении года	Педагог
Организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива.	В течении года	Педагог
Участие в проведении массовых мероприятий	В течении года	Педагог
Информационное оповещение родителей через сайт, страницы социальной сети ВК	В течении года	Педагог
Индивидуальные консультации	В течении года	Педагог

## 5. Литература:

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.

#### Нормативные документы

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017- 2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39).
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы".
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).
11. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
12. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".
13. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995;р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025

года.

14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).
15. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред.от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
16. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред.от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
17. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

### **Психолого-педагогическая литература**

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018. – 224 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб. пособие / Под редакцией П.И. Пидкасистого – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011. – 502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии / Под редакцией С.А.Смирнова – М.: Академия, 2008 г. – 512 с.
5. Подласый И.П. Педагогика – М.: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. – М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Волейбол – М.: Просвещение, 1986, 432 с.
8. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018. – 224 с.
9. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. –

536 с.

10. Педагогика:учеб.пособие/Под редакцией П.И.Пидкасистого–2-ое изд., испр. и доп.– М.:Издательство Юрайт,2011.-502с.
11. Педагогика:педагогические теории, системы, технологии/Под редакцией С.А.Смирнова  
-М: Академия,2008 г.– 512 с.
12. Подласый И.П.Педагогика-М:Просвещение,2007г.–576 с.
13. Селевко Г.К.Энциклопедия образовательных технологий:В2т.- М:НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.
14. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Волейбол - М.: Просвещение,1986, 432 с.

#### **Литература по профилю программы**

1. Баландин ,Г.А.Урок физкультуры в современной школе/Г.А.Баландин,Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Беляев,А.В.,Булыкина,Л.В.Волейбол:теория и методика тренировки– М.:ТВТ Дивизион, 2011.
3. Клещев,Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие–М.:ТВТ Дивизион, 2009.
4. Ковалько В.И.Индивидуальная тренировка/В.И.Ковалько.– М:Советский спорт, 1960.
5. Коузи,Б. Баскетбол. Концепции и анализ/Б.Коузи, Ф.Пауэр.-М.:ФиС, 1975.
6. Кузнецов,В.С.Упражнения и игры с мячами/В.С.Кузнецов,Г.А.Колодницкий.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Баскетбол - М.: Просвещение,1986, 432 с.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

(Приложение №1)

### Содержание практической части промежуточной и итоговой аттестации

#### Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Название теста	Возраст	девушки			юноши		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжки в длину с места (см)	11	170	140	125	185	145	135
	12	185	150	135	195	160	145
	13	190	155	140	200	165	150

	14	195	160	145	205	170	155
	15	200	160	150	210	180	165
Метание набивного мяча 1 кг (м)	11	9	7	5	12	10	7
	12	11	9	7	15	12	8
	13	13	11	9	17	14	10
	14	14	12	10	19	16	12
	15	15	13	11	21	18	15
Челночный бег 5 х 6 м (сек)	11	12,3	12,5	12,8	12,2	12,5	12,7
	12	12,2	12,4	12,6	12,1	12,3	12,5
	13	11,8	12,1	12,4	11,5	11,8	12,0
	14	11,6	11,9	12,3	11,1	11,6	11,8
	15	11,4	11,7	12,0	10,8	11,3	11,6
Бег 92 м с изменением направления (сек)	11	31,5	32,0	32,5	30,5	31,0	31,5
	12	31,2	31,7	32,2	30,0	30,5	31,0
	13	31,0	31,5	32,0	29,5	30,0	30,5
	14	30,5	31,0	31,5	29,0	29,5	30,0
	15	30,0	30,5	31,0	28,5	29,0	29,5

#### Методические указания

- Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Метание набивного мяча 1кг. стоя.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх. Производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Дается 3 попытки, лучший результат учитывается.
- Челночный бег 5х6м.** На расстоянии 6м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 6м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**4.Бег 92м. с изменением направления.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей. Мяч №7 на линии 1 м. от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1.2.3.4.5.6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7).

### Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке.

Технический прием	Описание теста	Год обучения	девушки			юноши		
			в	с	н	в	с	н
Передача мяча	Верхняя передача над собой (кол-во раз)	I	20	15	10	25	20	15
		II	25	20	15	30	25	20
		III	30	25	20	35	30	25
	Нижняя передача над собой (кол-во раз)	I	20	15	10	25	20	15
		II	25	20	15	30	25	20
		III	30	25	20	35	30	25
	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	I	20	15	12	25	20	17
		II	25	20	17	25	20	17
		III	30	25	20	35	25	20

	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	I	3	2	1	3	2	1
		II	4	3	2	5	4	2
	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	III	5	2	1	6	3	2
Подача мяча	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	I	7	4	2	8	5	2
	Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половины площадки)	II	5	3	1	6	4	2
	Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половины площадки)	III	5	3	1	6	4	2
Нападающий удар	Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	I	3	2	1	4	3	2
		II	4	3	2	6	5	3
		III	6	5	3	8	6	4

(Приложение №2)

### **Содержание теоретической части промежуточной аттестации**

#### Контрольные вопросы

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.
2. Гигиена, самоконтроль, предупреждение травматизма на занятиях волейболом.
3. Правила игры в волейбол:
  - а) состав команды, количество игроков на площадке.
  - б) расстановка и переход игроков,
  - в) костюм игроков,
  - г) счет результатов игры.
  - д) проигрыш очка или подачи
4. Способы проведения соревнований.
5. Правила судейства.
6. Оборудование и инвентарь.

**Содержание теоретической части итоговой аттестации**

1. Разминка перед тренировкой в волейболе.
2. Размер и вес волейбольных мячей.
3. Амплуа игроков на площадке.
4. Обувь для занятий волейболом.
5. Правила связанные с нарушением игрового пространства.
6. Разметка волейбольной площадки.
7. Правила для команды не владеющей мячом.
8. Правила для команды владеющей мячом.
9. Игра с пасующим в 3 игровой зоне.
10. Игра с пасующим во 2 игровой зоне.
11. Игра с выходящим пасующим.
12. Кто такой либеро.
13. Основные двигательные качества для волейболиста.
14. Выступления сборной России по волейболу.

**Календарно-тематический план-график на 2024/2025 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (базовый уровень)

Ф.И.О. педагога дополнительного образования

год обучения: 1-й

Расписание:

Место проведения занятий: ОУ № каб. № \_\_\_\_\_

№ занятия	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1.		Введение. История волейбола. ОБДД	I I I	1 1	Беседа	Опрос	
2.		ОФП. Значение физической культуры в развитии общества; социальное значение систематических занятий спортом. Технические приемы волейбола.	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
3.		ОФП. Гигиенические требования при занятиях спортом Классификация техники игры в нападении в волейболе	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

4.		ОФП. Закаливание организма естественными факторами природы; способы восстановления работоспособности. Классификация техники игры в	V  I I I	1  1	Беседа  Тренировочное занятие	Опрос  Наблюдение	
----	--	---	----------------------	------------	-------------------------------------	-------------------------	--

		Защите в волейболе.					
5.		Правила игры в волейбол. Общие понятия о тактике игры. Техника передвижений и стоек.	I V I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
6.		ОФП. Упражнения для развития скоростных и силовых способностей. Стойка игрока (исходные положения).	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
7.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Учебная игра.	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
8.		ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

9.		Начало игры и подача .Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Двойной шаг вперед. Учебная игра.	I V  I I I	1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
10.		ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Сочетание способов перемещений.	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
11.		ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов Техника приема и передач мяча. Учебная игра.	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
12.		ОФП. Гимнастические упражнения. Техникой приема и передач мяча сверху двумя руками	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

13.		Передача мяча, подвешенного на шнуре ОБДД	I I I I I	1  1	Беседа  Тренировочное занятие	Опрос  Наблюдение	
14.		<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	I V	1  1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	

			I I I				
15.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Передача мяча с набрасывания партнера	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
16.		ОФП. Акробатические упражнения Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения;	V  I  I  I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
17.		Передачи мяча в парах. Учебная игра. ОФП. Подвижные игры	I I I  V	1  1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
18.		<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для второй передачи и в зоне 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	I V   I I I	1    1	Тренировочное занятие	Наблюдение	



19.		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Отбивание мяча с собственного подбрасывания	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
20.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Отбивание мяча, подброшенного	V	1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	

		партнером с места и после приземления. Учебная игра.	I I I	1			
21.		ОФП. Акробатические упражнения Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	V  I I I	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
22.		<i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	I V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
23.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

24.		Прием мяча на задней линии. Учебная игра. ОБДД	I I I I I	1 1	Тренировочное занятие Беседа	Наблюдение Опрос	
25.		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно- силовых качеств. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
26.		ОФП. Гимнастические упражнения. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
27.		ОФП. Подвижные игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	V I I I	1  1	Тренировочно е занятие	Наблюдение	

28.		<p><i>Групповые действия.</i>  Взаимодействия игроков зон 6,5и1с  Игроком зоны 3.  Передача мяча сверху двумя  руками в прыжке в тройках. Учебная  игра.</p>	<p>I  V    I  I  I</p>	<p>1    1</p>	<p>Тренировочное  занятие  Игра</p>	<p>Наблюдение</p>	
29.		<p>ОФП. Упражнения для развития  прыгучести  Прием мяча снизу в группе.</p>	<p>V    I  I  I</p>	<p>1    1</p>	<p>Тренировочно  е занятие</p>	<p>Наблюдение</p>	
30.		<p><i>Командные действия.</i> Прием  нижней подачи и первая передача в  зону 3, вторая передача игроку, к  которому передающий обращен  лицом.    <i>Техника подачи:</i> нижняя прямая  подача</p>	<p>I  V      I  I  I</p>	<p>1    1</p>	<p>Тренировочно  е занятие</p>	<p>Наблюдение</p>	
31.		<p>ОФП. Упражнения для  развития физических способностей:  скоростных качеств. Подача мяча,  подвешенного на шнуре. Учебная игра.</p>	<p>V      I  I  I</p>	<p>1    1</p>	<p>Тренировочное  занятие  Игра</p>	<p>Наблюдение</p>	
32.		<p>ОФП. Легкоатлетические  упражнения.  Подача мяча, подвешенного на  шнуре, установленного в держателе;  через сетку. Учебная игра.</p>	<p>V      I  I  I</p>	<p>1    1</p>	<p>Тренировочное  занятие  Игра</p>	<p>Наблюдение</p>	

33.		ОФП. Подвижные игры. Подача мяча в стенку	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
-----	--	--	------------------	--------	----------------------------------	------------	--

34.		<i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Подача мяча через сетку с расстояния 9 м. Учебная игра.	IV III	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
35.		ОФП. Гимнастические упражнения. Подача через сетку из-за лицевой линии	V III	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
36.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подача нижняя боковая	V III	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
37.		ОФП. Подвижные игры. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	V II I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
38.		<i>Тактика защиты.</i> Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу	IV III	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
39.		Нижняя прямая подача с 3-6м. ОБДД	III II	1 1	Тренировочное занятие Беседа	Наблюдение Опрос	

40.		ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных качеств	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	III	1			
41.		Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых качеств.,	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.	I I I	1			
42.		<i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	I V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
		Нападающий удар привстречных передачах. Подача нижняя боковая	I I I	1			
43.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести	V	1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
		Прием мяча, отраженного сеткой.	I	1			
		Учебная игра.	I I				

44.		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.	I I I	2	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
45.		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
46.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
47.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	V I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

48.		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону ОБДД	I I I  I I	1  1	Тренировочное занятие Беседа	Наблюдение Опрос	
49.		ОФП. Гимнастические упражнения. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	V  I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

			I				
			I				
50.		ОФП. Подвижные игры. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.	V I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
51.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Нападающий удар при встречных Передачах .Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
52.		Подача мяча нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	I I I	2	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
53.		ОФП. Упражнения для развития физических способностей:, координационных, скоростно- силовых качеств. Нападающий удар привстречных передачах.	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
54.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	V  I I I	1  1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
55.		ОФП. Гимнастические упражнения. Стойка игрока (исходные	V  I I	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

			I				
--	--	--	---	--	--	--	--

		положения).		1			
56.		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
57.		ОФП. Подвижные игры. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
58.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Двойной шаг вперед. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
59.		ОФП. Упражнения для развития физических способностей: выносливости, скоростно-силовых качеств. Сочетание способов перемещений.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
60.		Техника приема и передач мяча. Учебная игра. ОБДД	I I I I I	1 1	Тренировочное занятие Беседа	Наблюдение Опрос	



61.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
62.		ОФП. Подвижные игры. Передача мяча с набрасывания партнера	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
63.		Передача мяча в различных направлениях на месте и после	I I I	2			

		перемещения;					
64.		ОФП. Гимнастические упражнения. Передачи мяча в парах. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
65.		ОФП. Легкоатлетические упражнения.. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

66.		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	V	1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
			I	1			
			I				
67.		ОФП. Гимнастические упражнения. Подача мяча через сетку с расстояния 9 м. Учебная игра.	V	1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
			I	1			
			I				
68.		ОФП. Подвижные игры. Подача через сетку из-за лицевой линии.	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
			I	1			
			I				
69.		Подача нижняя боковая. Соревнование	I	1	Тренировочное занятие Соревнование	Наблюдение	
			V	1			
70.		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Соревнование	I	1	Тренировочное занятие Соревнование	Наблюдение	
			I	1			
			V				

Педагог дополнительного образования

подпись

Ф.И.О.

