



дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа

# «Мы играем в волейбол»

г. Сыктывкар  
2024 год

Составитель:  
Нехорошев С.А., педагог дополнительного образования

Утверждено педагогическим советом МУ ДО «ЦДОД № 9», Протокол № 4 от 07.06.2024 года.

«Мы играем в волейбол»: дополнительная общеобразовательная программа базового уровня / сост. Нехорошев С.А. – Сыктывкар 2024.

Волейбол - одна из самых популярных командных спортивных игр нашего времени.

Как вид спорта, активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Эта игра способствует воспитанию у учащихся ряда физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности, как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

Особое внимание в данной программе уделяется физической подготовке юных волейболистов. Физическая подготовка в волейболе – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий.

Даная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «Мы играем в волейбол» в учреждениях дополнительного образования.

Дизайн и верстка:  
Калимова Т.А.

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей № 9»  
(МУ ДО «ЦДОД № 9»)

«Челядьлы содтөд төдөмлун сетан 9 №-а шөрин»  
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение  
(9 №-а ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
МУ ДО «ЦДОД № 9»  
от 07.06.2024 г.  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ДО «ЦДОД № 9»  
Рожков А.А.  
июня 2024 г.

дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Мы играем в волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень сложности содержания – базовый

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Нехорошев Степан Александрович

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

### **1.1. Пояснительная записка.**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеобразовательная программа «Мы играем в волейбол» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Постановлением Правительства Республики Коми от 11.04.2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

- Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 №44/2019-619 «О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 №03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года» и других законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Республики Коми в области образования;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные, (далее СП 2.4.3648-20);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20»;

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 января 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые и модульные)»;

- Устава МУ ДО «ЦДОД № 9» и др. (см. п.п. 3.1. Нормативно-правовые документы п.3. Список литературы).

#### **Актуальность программы.**

Сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются важными направлениями в рамках реализации флагманских проектов Республики Коми «Укрепление общественного здоровья» и «Спорт – норма жизни».

Данная программа не только знакомит с миром волейбола, но и развивает физические способности учащегося. Занятия спортом очень полезны для всех детей. В спортивной деятельности ребенок пробует свои силы, совершенствует свои способности.

На занятиях волейболом дети учатся бережно относиться к инвентарю, у них формируются навыки культуры трудовой деятельности: планирование будущих действий, самоконтроль за своими действиями в процессе выполнения задания.

Посредством занятия волейболом учащиеся приобщаются к культуре здорового образа жизни.

### **Отличительные особенности программы**

Программа составлена на основе Типовой программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол». Программа разработана ВФВ (Всероссийская федерация волейбола).

Отличительными особенностями является адаптация программного материала к возрасту учащихся, к существующей материально-технической базе.

### **Адресат программы.**

Данная программа предназначена для детей в возрасте 10-16 лет с начальным уровнем спортивной подготовки или только с задатками и интересом к физическому развитию тела, двигательной активности и сосредоточенности на здоровье. Набор в группы осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт [komi.pfdо.ru](http://komi.pfdо.ru) (ПФДО Коми).

Зачисление учащихся для обучения по данной программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям.

Отчисление учащихся производится на основании заявления от родителей (законных представителей).

### **Формы организации образовательного процесса.**

Применяются различные формы проведения занятий:

- аудиторные (фронтальные, групповые, коллективные, практическая работа, самостоятельная работа);
- внеаудиторные (самостоятельная практическая работа в карантин и активированные дни; соревнования, экскурсии)

### **Форма обучения.**

Очная, с возможностью проведения занятий во время активированных/карантинных дней в дистанционном формате через социальную сеть ВК (<https://vk.com/cdod9sport>) и электронный журнал.

### **Объем и сроки освоения программы.**

Продолжительность образовательного цикла – 3 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 432 ч.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	4	2 часа	2	36	144
2 год	4	2 часа	2	36	144
3 год	4	2 часа	2	36	144

Эффективность обучения напрямую связана с систематичностью занятий, с логически последовательным освоением материала, сформированность устойчивой мотивации к занятиям. Обучение в группах строится с учётом возрастных особенностей учащихся, состояния их здоровья.

На протяжении обучения в группах по данной программе дети получают базовую подготовку для занятия по волейболу.

#### **Режим занятий.**

Периодичность и продолжительность занятий, количество часов и занятий в неделю организуются в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», на основании «Календарного учебного графика» (см. Приложение № 1)

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом, всего 144 часа в год. Продолжительность 1 академического часа – 40 мин.

Форма одежды на занятиях: спортивная форма и спортивная обувь с нескользкой подошвой.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель** программы – формирование системного и целостного представления о волейболе, как одной из сфер занятости и одновременно типе организации человеческой практики, с самоопределением участников к ней как к сфере собственной работы в течение жизни и с формированием собственных стратегий и проектов в рамках этой сферы.

В достижении данной цели программа решает ряд **задач**:

#### **1. Образовательные:**

- Приобретение знаний об основах техники и тактики волейбола.
- Приобретение опыта соревновательной деятельности.
- Приобретение опыта судейской и инструкторской деятельности.
- Приобретение знаний об основных этапах развития физической культуры РФ и РК.
- Приобретение знаний о влиянии физических упражнений на организм человека.
- Приобретение знаний о строении и функциях организма человека.
- Приобретение знаний о правилах организации, проведения и судейства соревнований.
- Приобретение знаний и первой медицинской помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях.

#### **2. Развивающие:**

- Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.
- Развитие коммуникабельности.

#### **3. Воспитательные:**

- Мотивация к здоровому образу жизни.
- Принятие норм коллективной жизни.

### 1.3. Содержание программы.

**Образовательная задача по программе «Мы играем в волейбол»:** обучение теоретическим и практическим навыкам игры в волейбол.

#### 1.3.1. Учебный план.

Содержание учебного процесса	Количество часов		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретические занятия	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>
Практические занятия	<b>133</b>	<b>133</b>	<b>134</b>
<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

#### Учебно-тематическое планирование 1 года обучения.

Задачи первого года обучения:

*Обучающие:*

- Приобретение знаний об основах техники и тактики волейбола.
- Приобретение знаний об основных этапах развития физической культуры РФ и РК.
- Приобретение знаний о влиянии физических упражнений на организм человека.
- Приобретение знаний о строении и функциях организма человека.
- Приобретение знаний и первой медицинской помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях.

*Развивающие:*

- Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.
- Развитие коммуникабельности.

*Воспитательные:*

- Мотивация к здоровому образу жизни.
- Принятие норм коллективной жизни.

№	Название раздела / Тема	теория	практика
1.	Вводное занятие.	1	-
2.	Правила техники безопасности на занятиях волейболом.	2	-
3.	Физическая культура и спорт в России, Республике Коми.	1	-
4.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	-
5.	Влияние физических упражнений на организм.	1	-
6.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	-
7.	Правила игры в волейбол.	2	-
8.	Места занятий и инвентарь.	1	-
9.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	54

10	Основы техники и тактики игры.	1	68
11.	Контрольные игры и соревнования.	1	7
12.	Контрольные испытания.	-	4
13.	Самостоятельная работа	4	4
Итого в разделе.		11	133
Итого за год.		144	

### Учебно-тематическое планирование 2 года обучения.

Задачи второго года обучения:

*Обучающие:*

- Приобретение знаний об основах техники и тактики волейбола.
- Приобретение опыта соревновательной деятельности.
- Приобретение знаний об основных этапах развития физической культуры РФ и РК.

РФ и РК.

- Приобретение знаний о строении и функциях организма человека.
- Приобретение знаний и первой медицинской помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях.

*Развивающие:*

- Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.
- Развитие коммуникабельности.

*Воспитательные:*

- Мотивация к здоровому образу жизни.
- Принятие норм коллективной жизни.

№	Название раздела / Тема	теория	практика
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях волейболом.	2	-
2.	Физическая культура и спорт в России, республике Коми.	1	-
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	-
4.	Влияние физических упражнений на организм.	1	-
5.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	-
6.	Правила игры в волейбол.	1	-
7.	Места занятий и инвентарь.	1	-
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	2	48
9.	Основы техники и тактики игры.	2	66
10	Контрольные игры и соревнования.	-	8
11.	Контрольные испытания.	-	6
12.	Посещение соревнований, проводимых в г. Сыктывкаре.	-	4
Итого в разделе		12	132
Итого за год		144	



## Учебно-тематическое планирование 3 года обучения.

Задачи третьего года обучения:

*Образовательные:*

- Приобретение опыта соревновательной деятельности.
- Приобретение опыта судейской и инструкторской деятельности.
- Приобретение знаний о влиянии физических упражнений на организм человека.
- Приобретение знаний о строении и функциях организма человека.
- Приобретение знаний о правилах организации, проведения и судейства соревнований.
- Приобретение знаний и первой медицинской помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях.

*Развивающие:*

- Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.
- Развитие коммуникабельности.

*Воспитательные:*

- Мотивация к здоровому образу жизни.
- Принятие норм коллективной жизни.

№	Название раздела / Тема	теория	практика
1.	Правила техники безопасности на занятиях волейболом.	2	-
2.	Физическая культура и спорт в России, республике Коми.	1	-
3.	Состояние и развитие волейбола в России, в республике Коми.	-	-
4.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	-
5.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	-
6.	Нагрузка и отдых.	2	-
7.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	-
8.	Оборудование и инвентарь.	1	-
9.	Установка игрокам.	-	-
10.	Основы методики обучения игре в волейбол.	-	-
11.	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.	-	-
12.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	40
13.	Основы техники и тактики игры.	1	78
14.	Контрольные игры и соревнования.	-	4
15.	Контрольные испытания.	-	4
16.	Экскурсии, посещение соревнований.	-	4
17.	Судейская практика.	-	4
18.	Самостоятельная работа	4	4
Итого в разделе		10	134
Итого за год		144	

### 1.3.2. Календарный учебный график.

Календарный учебный график по года обучения (см. Приложение № 1 к программе).

### 1.3.3. Содержание учебного плана.

#### Содержание 1 года обучения.

##### **Теоретические занятия.**

1. *Правила техники безопасности на занятиях волейболом.*
2. *Физическая культура и спорт в России, в республике Коми.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Развитие видов спорта в республике Коми.
3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат.
4. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.
5. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
6. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры.
7. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.
8. *Общая и специальная физическая подготовка.* Значение ОФП для развития спортсмена.
9. *Основы техники и тактики игры.* Стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча.
10. *Контрольные игры и соревнования.* Организация и проведение соревнований. Правила соревнований.

##### **Практические занятия.**

##### **Общая и специальная физическая подготовка.**

1. *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

2. *Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

3. *Акробатические упражнения* включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. *Легкоатлетические упражнения:*

✓Бег: 20, 30, 60м, повторный бег два-три отрезка по 20 м. Бег с высокого старта 30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег или кросс 500-1000 м.

✓Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места.

✓Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

5. *Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, футбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ворсб́ом тюрик (салки до последнего)», «Чечаломб́н ворсб́ом (игра в перепрыгивании)».

6. *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивания на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

7. *Упражнения для развития быстроты ответных действий.* Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров».

**Основы техники и тактики волейбола.**

## **Техническая подготовка:**

### ***Техника нападения.***

1. *Перемещения и стойки*: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. *Передачи*: передача мяча сверху и снизу двумя руками: над собой - на месте и после перемещения; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. *Отбивание мяча кулаком* через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. *Подачи*: нижняя и верхняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3 м, 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки.

5. *Нападающие удары*: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

### ***Техника защиты.***

1. *Перемещения и стойки*: то же, что в нападении, внимание низким стойкам.

2. *Прием сверху двумя руками*: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. *Прием снизу двумя руками*: прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

## **Тактическая подготовка.**

### ***Тактика нападения.***

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку кулаком, снизу; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача мяча через сетку на «свободное» место.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 при приеме подачи.

3. *Командные действия*: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону, 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### ***Тактика защиты.***

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Контрольные игры и соревнования.**

*Соревнования по технической подготовке.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Подача нижняя прямая на точность.
3. Прием подачи на точность из зоны 6 в зону 3.

*Соревнования по физической подготовке.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5\*6 м)
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

*Соревнования по игровой подготовке*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2\*2, 3\*3, 4\*4, 6\*6.

### **Контрольные испытания.**

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены в Приложении 1.

### **Посещение соревнований.**

Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта, проводимых в г. Сыктывкаре.

## **Содержание 2 года обучения.**

### **Теоретические занятия.**

1. *Правила техники безопасности на занятиях волейболом.*
2. *Физическая культура и спорт в России, в г. Сыктывкаре.* Характеристика волейбола. Соревнования, проводимые в г. Сыктывкаре, в частности, по волейболу.
3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
4. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
6. *Правила игры в волейбол.* Расстановка и переход игроков. Удары по мячу. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
7. *Места занятий и инвентарь.* Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем.

8. *Общая и специальная физическая подготовка.* Значение ОФП для развития спортсмена.

9. *Основы техники и тактики игры.* Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Нападающий удар и блокирование.

10. *Контрольные игры и соревнования.* Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований.

### **Практические занятия.**

#### **Общая физическая подготовка.**

1. *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

2. *Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

3. *Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### 4. *Легкоатлетические упражнения:*

✓Бег: 20, 30, 60м, повторный бег два-три отрезка по 30 м. Бег с высокого старта 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег или кросс 500-1000 м.

✓Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места.

✓Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

5. *Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол футбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Кар'ясӧс куталӧм (ловля оленей)», «Шома кытш (кислый круг)», «Чечаломӧн ворсӧм (игра в перепрыгивании)».

#### **Специальная физическая подготовка**

1. *Упражнения для развития быстроты ответных действий.* Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 м, 10 м и 15 м (сочетая различные виды перемещений). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Перестрелки».

2. *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) 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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивания на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, 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.

3. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многokратные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многokратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многokратные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многokратные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многokратные передачи волейбольного мяча на дальность.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

#### *4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.*

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многokратно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*5. 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 (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Многokратное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).



В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену.

То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п.

То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставкой ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

**Основы техники и тактики волейбола.**

**Техническая подготовка.**

***Техника нападения***

1. *Перемещения и стойки:* стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. *Передачи мяча*: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. *Отбивание кулаком у сетки в прыжке* «на сторону соперника».

4. *Подачи*: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину;

соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. *Нападающие удары*: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### ***Техника защиты.***

1. *Перемещения и стойки*: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. *Прием мяча сверху двумя руками*: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. *Прием мяча снизу двумя руками*: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. *Блокирование*: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

#### ***Тактическая подготовка.***

##### ***Тактика нападения.***

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);

вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. *Групповые действия*: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. *Командные действия*: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

#### ***Тактика защиты.***

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. *Командные действия*: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

#### **Контрольные игры и соревнования.**

##### *Соревнования по технической подготовке.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Подача нижняя прямая на точность.
3. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

##### *Соревнования по физической подготовке.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5\*6 м)
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

##### *Соревнования по игровой подготовке.*

Участие в школьных и городских соревнованиях по волейболу согласно календарному плану соревнований.

#### **Контрольные испытания.**

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены в Приложении 1.

#### **Посещение соревнований.**

Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта, проводимых в г. Сыктывкаре.

### **Содержание 3 года обучения.**

#### **Теоретические занятия**

1. *Правила техники безопасности на занятиях волейболом.*

2. *Физическая культура и спорт в России, в республике Коми.* Участие российских волейболистов на Олимпийских Играх. Профессиональная команда по волейболу республики Коми «Динамо-Вычегда».

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Основы пищеварения и обмена веществ.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты тренировочного процесса.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

7. *Оборудование и инвентарь.* Вспомогательный инвентарь. Ремонт инвентаря.

8. *Основы техники и тактики игры.* Понятие о технике. Анализ технических приемов.

### **Практические занятия.**

#### **Общая физическая подготовка.**

1. *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. *Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и групповые, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах, с гантелями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног, таза. Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги.

3. *Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

4. *Легкоатлетические упражнения:*

✓ Бег: бег с ускорением до 40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег.

✓ Прыжки: через планку с поворотом с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

✓ Метание. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

5. *Спортивные игры.* Баскетбол — ловля, передача и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

6. *Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета», «Кар'ясӧс куталӧм (ловля оленей)», «Шома кытш (кислый круг)», «Чечаломӧн ворсӧм (игра в перепрыгивании)».

#### **Специальная физическая подготовка**

1. *Упражнения для развития быстроты ответных действий.* По сигналу бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; то же приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за попытку 10 — 15 м); то же с различными видами перемещений; то же с набивными мячами в руках, с отягощением. Подвижные игры. «День и ночь» (зрительный сигнал, различные и. п.), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», «Салки», эстафеты.

2. *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая нога сильно согнута, левая опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги; то же с отягощением.

Упражнения с отягощениями: приседания (до 80 % от массы тела), выпрыгивания (20 — 40%) и выпрыгивания из приседа (20—30 %). Многократные броски набивного мяча над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки через скамейку, через две сложенные друг на друга скамейки как на одной, так и на двух ногах. Прыжки на скакалке на одной и двух ногах. Прыжки вверх с доставанием предметов (б/б щита или корзины, подвешенных предметов).

3. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное или попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но упираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно или попеременно. Упор лежа. Передвижение на руках в сторону по кругу, не отрывая носков ног. Из упора присев, переставляя руки, перейти в положение упора лежа. Тыльное сгибание кистей и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками, то же на дальность. То же с баскетбольным мячом. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание теннисного мяча. Многократные «волейбольные» передачи различных мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, увеличивая расстояние от нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером. Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них, бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

4. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1 — 2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

5. *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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча «крюком» в прыжке — в парах и через сетку.

Метание теннисного мяча в цель на стене (высота — 1,5 — 2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 метров). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; тоже через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал — бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх — одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

6. *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх — назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену.

Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

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 (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки — трое, блокируют двое.

### **Основы техники и тактики волейбола.**

#### **Техническая подготовка.**

##### ***Техника нападения.***

1. *Перемещения*: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. *Передачи мяча сверху двумя руками*: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. *Подача мяча*: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. *Нападающий удар*: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

##### ***Техника защиты.***

1. *Перемещения и стойки*: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. *Прием мяча*: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. *Блокирование*: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

#### **Тактическая подготовка.**

##### ***Тактика нападения.***

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. *Командные действия*: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом или спиной).

##### ***Тактика защиты.***

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.



3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет: а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

#### **Контрольные игры и соревнования.**

*Соревнования по технической подготовке.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
4. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высокой передачи;
5. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

*Соревнования по физической подготовке.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5\*6 м)
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

*Соревнования по игровой подготовке.*

Участие в школьных и городских соревнованиях по волейболу согласно календарному плану соревнований.

#### **Контрольные испытания.**

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены в Приложении 1.

#### **Экскурсии, посещение соревнований.**

Экскурсии в музеи, на выставки. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

#### **Инструкторская и судейская практика**

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

#### **Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися.**

В программе предусмотрены занятия для самостоятельной работы учащихся в случае карантина или активированных дней, которые могут быть использованы в дистанционном формате с использованием ДОТ и ЭО по следующим темам (см. Приложение № 9).

#### **1 год обучения**

№ раздела.	Задание.	Всего кол-во	В том числе, кол-во часов на
------------	----------	--------------	------------------------------

	Содержание	часов по теме программы		самост. работу			
		теория	практика	теория	практика	контроль	
						теория	практика
Правила игры	Самостоятельное изучение основных правил. Прохождение тестирования	2	-	1	-	1	-
Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без	-	55	-	3	-	1
Техника игры	Выполнение упражнений с мячом	-	69	-	1	-	1

### 2 год обучения

№ раздела.	Задание. Содержание	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе, кол-во часов на самост. работу			
		теория	практика	теория	практика	контроль	
						теория	практика
Правила игры	Самостоятельное изучение основных правил. Прохождение тестирования	3	-	1	-	1	-
Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без	-	49	-	3	-	1
Техника и тактика игры	Выполнение упражнений с мячом	-	72	-	1	-	1

### 3 год обучения

№ раздела.	Задание. Содержание	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе, кол-во часов на самост. работу			
		теория	практика	теория	практика	контроль	
						теория	практика
Судейская практика	Самостоятельное изучение основных обязанностей судьи. Прохождение тестирования	4	-	1	-	1	-

Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без	-	40	-	3	-	1
Техника и тактика игры	Выполнение упражнений с мячом	-	79	-	1	-	1

## 1.4. Планируемые результаты.

### 1. Предметные

Учащиеся приобретут знания:

- об основах техники и тактики волейбола.
- об основах соревновательной деятельности.
- об основах судейской и инструкторской деятельности.
- об основных этапах развития физической культуры РФ и РК.
- о влиянии физических упражнений на организм человека.
- о строение и функции организма человека.
- о правилах организации, проведения и судейства соревнований.

Освоят:

- технически грамотное выполнение физических упражнений;
- контроль и регулировку функционального состояния организма при выполнении физических нагрузок;
- использование в условиях соревновательной деятельности технико-тактических действий.

### 2. Метапредметные

Регулятивные УУД

Учащиеся будут уметь:

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- Отличать, верно выполненное задание от неверного;
- совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии;
- организовывать свое рабочее место.

Познавательные УУД

Учащиеся будут уметь:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы о результате совместной работы.

Коммуникативные УУД

Учащиеся будут уметь:

- пользоваться языком волейбола – кратко доносить свою позицию до собеседника;

- слушать и понимать высказывания собеседников;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях;
- выражать собственное эмоциональное отношение к игре;
- учитывать мнения других в совместной игре;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к увиденному при посещении соревнований;
- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.

### **3. Личностные**

У учащихся будут сформированы:

- положительная мотивация и познавательный интерес к спорту, в частности к волейболу
- интерес к посещению спортивных состязаний
- ценностные ориентиры в области физической культуры
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально – технические:**

1. спортивный зал (24\*12 м или 18\*9 м);
2. сетка волейбольная – 1 штука;
3. стойки волейбольные – 2 штуки;
4. мячи волейбольные – 15 штук;
5. мячи набивные (1 кг) – 15 штук;
6. мячи баскетбольные – 15 штук;
7. мячи футбольные – 4 штуки;
8. мячи теннисные – 10-12 штук;
9. фишки – 10 штук;
10. гантели – 10-12 пар;
11. гимнастическая стенка – 6-8 пролетов;
12. гимнастические скамейки – 3-4 штуки;
13. гимнастические маты – 3 штуки;
14. кольца баскетбольные – 4 штуки;
15. скакалки – 15 штук;
16. секундомер – 2 штуки;
17. насос ручной – 1 штука;
18. макет площадки с фишками – 1 комплект;

### **2.2. Информационно-методическое обеспечение.**

Информационный материал:

- Айриянц, А. Г. Волейбол / А.Г. Айриянц – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 229 с.

- Официальные правила игры волейбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.volley.ru/documents/466/p1/3896/>

- Жесты судьи в волейболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/>

Дидактический материал:

- Макет площадки с фишками (планшет тренера) – 1 комплект

### 2.3. Методы и технологии обучения и воспитания.

В учебно-воспитательном процессе используются следующие методы обучения:

#### 1. Организационные:

- словесный (устное изложение, объяснение, описание, название упражнения, беседа, инструктаж);

- наглядный (демонстрация педагогом действия, упражнения, помощь);

- наблюдение (контрольно-коррекционный);

- практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнения, игровой и соревновательные методы, метод целостного обучения и метод расчлененного обучения).

#### 2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

В практике учебного процесса применяются современные *педагогические технологии*:

Элементы педагогических технологий	Эффект использования технологий
<i>Технология разноуровневого обучения</i>	- работа детей в парах, группах, когда в одной группе находятся учащиеся с разными физическими данными; - предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста: их индивидуальные способности и физическое развитие.
<i>Технология игрового обучения</i>	- улучшение процесса запоминания и освоения упражнений; - повышение эмоционального фона занятий; - развитие мышления, воображения и творческих способностей; - формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе;
<i>Технология коллективного взаимо-обучения</i>	- самостоятельность, взаимовыручка и коллективизм (все учат каждого, и каждый учит всех), - помощь товарищу при освоении упражнений; - умение работать в микрогруппах; - воспитание общественно-активной личности; позитивная социализация учащихся.
<i>Здоровье сберегающая технология</i>	- использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий; - организация каникулярного отдыха; - способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.</li> </ul> <p><b>Система здоровьесберегающих мероприятий на занятии</b> носит комплексный характер и включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное распределение нагрузок;</li> <li>- рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.</li> <li>- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;</li> <li>- адекватные интервалы отдыха;</li> <li>- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;</li> <li>- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;</li> <li>- формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.</li> </ul>
<i>Рефлексивная технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучения;</li> <li>- контроль и закрепление знаний учащихся;</li> <li>- развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников;</li> <li>- совместное обсуждение понятого, увиденного, проделанного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.</li> </ul>

Образовательная деятельность строится на основе **системно-деятельного подхода**, основной результат применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий.

Деятельный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения знаний, умений и навыков;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

**Воспитательная работа с учащимися и работа с родителями (законными представителями).**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в центре. При этом важным условием успешной работы с учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности учащегося.

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Большое значение в процессе воспитания юных спортсменов имеет умелое применение воспитательных технологий:

- *технология КТД И.П. Иванова (коллективные творческие дела);*
- *«Педагогика Сотрудничества»;*
- *«Создания ситуации успеха».*

**Технология коллективно-творческой деятельности**, которая предполагает развитие творческих способностей и приобщение к разнообразной творческой деятельности, способствует воспитанию активной творческой личности.

Данная технология направлена на формирование умения работать в команде, выявление организаторских и лидерских качеств личности. Технология применяется при организации соревновательной деятельности и физкультурно-массовых мероприятий в самом Центре, а также организацию работы с родителями.

**Педагогика сотрудничества** предполагает гуманное отношение к детям, включающее:

- заинтересованность педагога в их судьбе: сотрудничество, общение;
- отсутствие принуждения, наказания, оценивания, запретов, угнетающих личность;
- отношение к ребенку как к уникальной личности («в каждом ребенке – чудо»);
- терпимость к детским недостаткам, веру в ребенка и в его силы («все дети талантливы»).

Используя во время общения с учащимися различные средства, методы, способы организации взаимодействия и сотрудничества можно разрешить самые сложные ситуации, связанные как с образовательным процессом, так и с организацией культурно – досуговой, физкультурно-спортивной деятельности.

Важным методом нравственного воспитания является создание на занятиях **«территории Успеха»** через поощрение учащегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности как от педагога, так от руководства Центра и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности учащегося. В коллективе учащиеся развиваются всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитательная работа с учащимися является неотъемлемой частью программы, которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание.

В план воспитательной работы входит: беседы с тематикой нравственно-го и личностного воспитания учащихся, вечера отдыха, викторины, открытые занятия для родителей и для учащихся, походы на природу. Все перечисленные мероприятия помогут более полно развить эмоциональную сферу, удовлетворить потребность в творческой деятельности, сформировать коммуникативные качества учащихся. Воспитательная деятельность по направлениям работы отражается в ежегодном плане воспитательной работы (см. Приложение № 6).

Основными направлениями в работе с родителями (см. Приложение № 7) являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через посещение занятий, спортивных мероприятий, творческих отчетов, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию коллективной творческой деятельности, праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета;
- анкетирование родителей.

#### **2.4. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.**

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации МУ ДО «ЦДОД №9».

Для определения фактического состояния образовательного результата проводится промежуточный и итоговый контроль.

Цель промежуточного и итогового контроля – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной аттестации.

##### **2.4.1. Этапы педагогического контроля. Оценочные материалы.**

###### **1 год обучения.**

№ п/п	Вид контроля, срок проведения	Формы и методы оценивания	Цель	КИМ
1.	Уровень подготовки учащихся.	Сдача нормативов	Определить исходный уровень подготовленности	См. приложение 2, 3



	сентябрь		сти учащихся	УМК
2.	Выявление уровня освоения теоретического материала. январь	Тестирование	Знания по пройденным темам	См. приложение 2, 3 УМК
3.	Проверка уровня усвоения программы. май	Сдача контрольных нормативов	Контроль физической и технической подготовки учащихся	См. приложение 2, 3 УМК

### 2 год обучения.

№ п/п	Вид контроля, срок проведения	Формы и методы оценивания	Цель	КИМ
1.	Определить исходный уровень подготовленности учащихся. сентябрь	Сдача нормативов	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	См. приложение 2, 4 УМК
2.	Выявить степень освоения теоретического материала. январь	Тестирование	Знания по пройденным темам	См. приложение 2, 4 УМК
3.	Проверка уровня усвоения программы. май	Сдача нормативов	Контроль физической и технической подготовки учащихся	См. приложение 2, 4 УМК

### 3 год обучения.

№ п/п	Вид контроля, срок проведения	Формы и методы оценивания	Цель	КИМ
1.	Определить исходный уровень подготовленности учащихся. сентябрь	Сдача нормативов	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	См. приложение 2, 5 УМК
2.	Выявить степень освоения теоретического материала. январь	Тестирование	Знания по пройденным темам	См. приложение 2, 5 УМК
3.	Проверка уровня усвоения программы. май	Сдача нормативов	Контроль физической и технической подготовки учащихся за весь курс программы.	См. приложение 2, 5 УМК

## 3. Список литературы.

### 3.1. Нормативно – правовые документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/?ysclid=lwrrirwgd6266574295](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lwrrirwgd6266574295);

2. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551);

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mfu137214852&index=1> ;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=li32z1bq5o229464864>;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/73178052/?ysclid=li330udbh8832793959>;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/71770012/?ysclid=li334hz4m9109405043>;

7. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550163236>

8. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>;

10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;

11. Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/400289764/?ysclid=li339m2s4p438841429>;

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12. 2018, протокол № 3) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://ioe.hse.ru/data/2020/07/17/1597041961/%D0%A4%D0%9F%20%D0%A3%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0.pdf?ysclid=lwqazqz3d9837583036>;

14. Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>;

15. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576> ;

16. Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года» (с изменениями на 23 июня 2022 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>;

17. Методические рекомендации Министерства образования и молодежной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sykt-uo.ru/files/.pdf?ysclid=li33hznzjce205693060>;

18. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://form.instrao.ru>;

19. Устава МУ ДО «ЦДОД № 9» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f1570\\_08/Новая%20редакция%20УСТАВА%20\(2022%20год\).pdf](https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f1570_08/Новая%20редакция%20УСТАВА%20(2022%20год).pdf)

20. Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦДОД № 9» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f343\\_4e/Лицензия.jpg.pdf](https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f343_4e/Лицензия.jpg.pdf)

### **3.2. Список литературы для педагога**

1. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – Москва: СПОРТ, 2019. – 192 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол: начальное обучение / Л.В. Булыкина, Е.В. Фомин. – Москва: Спорт, 2017. – 82 с.
3. Марков, К.К. Техника современного волейбола / К.К. Марков. – Красноярск: СФУ, 2019. – 330 с.
4. Коротаева, Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола: учебное пособие / Е.Ю. Коротаева – Москва: Проспект, 2017. – 48 с.
5. Иорданская, Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов / Ф.А. Иорданская. – Москва: Спорт, 2017. – 176 с.

### **3.3. Список литературы для учащихся.**

1. Литвинов, Е.Н. «Веселая физкультура» / Е.Н. Литвинов. – Москва: Просвещение, 2007. – 56 с.
2. Клусов, Н.П., Стадионы во дворе: книга для учащихся / Н.П. Клусов, А.А. Цуркан. – Москва: Просвещение, 2004. – 62 с.

### **3.4. Информационные ресурсы.**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.volley.ru](http://www.volley.ru)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
4. Официальный интернет-сайт международной волейбола (FIVB) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.fivb.com](http://www.fivb.com)
5. Официальный интернет-сайт европейской волейбола (CEV) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.cev.eu](http://www.cev.eu)

### **4. Учебно-методический комплекс.**

1. Календарный учебный график по годам обучения. (Приложение № 1).
2. Критерии оценки освоения предметных результатов. (Приложение № 2)
3. Контрольно-измерительные материалы к ДОП - ДОП «Мы играем в волейбол» 1 года обучения (Приложение № 3).
4. Контрольно-измерительные материалы к ДОП - ДОП «Мы играем в волейбол» 2 года обучения (Приложение № 4).

5. Контрольно-измерительные материалы к ДОП - ДОП «Мы играем в волейбол» 3 года обучения (Приложение № 5).

6. Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося (Приложение № 6).

7. План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания в МУ ДО «ЦДОД № 9» на учебный год (Приложение № 7).

8. План работы с родителями. (Приложение № 8).

9. Задания с применением дистанционных технологий для самостоятельной работы. (Приложение № 9).

10. Система организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение № 10).

#### 4. Учебно-методический комплекс к ДОП – ДОП «Мы играем в волейбол».

Приложение № 1

#### Календарный учебный график 1 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
02.09.24		1. Вводное занятие	1	1.1. Вводное занятие. - Знакомство с режимом работы объединения. Инструктаж по технике безопасности.	1	1			
		2. Правила ТБ на занятиях волейболом.	1	2.1. Правила техники безопасности на занятиях волейболом. - Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль.	1	1			
07.09.24		9. ОФП и СФП.	2	9.1. Строевые упражнения. - Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2		2		
09.09.24		12. Контрольные испытания	2	12.1. Контрольные испытания. - Учащиеся выполняют контрольные упражнения.	2		2		
14.09.24		10. Основы техники и тактики игры	2	10.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
16.09.24		2. Правила ТБ на занятиях волейболом.	1	2.1. Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль.	1	1			
		3. Физическая культура и спорт в России, РК.	1	3.1. Физическая культура и спорт в России, Республике Коми. - Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Развитие видов спорта в России и РК.	1	1			1
21.09.24		9. ОФП и СФП.	2	9.2. Гимнастические упражнения. - Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).	2		2		
23.09.24		10. Основы техники и тактики игры.	2	10.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Прием мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
28.09.24		9. ОФП и СФП.	4	9.3. Акробатические упражнения. - Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.	2		2		
30.09.24				9.4. Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
05.10.24		10. Основы техники и тактики игры	2	10.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче	2		2		
07.10.24		9. ОФП и СФП.	2	9.5. Спортивные и подвижные игры. - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки»	2		2		
12.10.24		4. Сведения о строении и функциях организма человека.	1	4.1. Сведения о строении и функциях организма человека. - Костная и мышечная системы, связочный аппарат.	2	1			
		5. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	5.1. Влияние физических упражнений на организм человека. - Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.	2	1			
14.10.24		9. ОФП и СФП.	2	9.6. Упражнения для развития прыгучести. - Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх.	2		2		
19.10.24		10. Основы техники и тактики игры.	2	10.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
21.10.24		10. Основы техники и тактики игры.	2	10.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
26.10.24		9. ОФП и СФП.	2	9.7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. - Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
28.10.24		<b>10. Основы техники и тактики игры.</b>	<b>2</b>	10.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Прием мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
02.11.24		<b>10. Основы техники и тактики игры</b>	<b>2</b>	10.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		
09.11.24		<b>6. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.</b>	<b>1</b>	6.1. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. - Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.	1	1			
		<b>7. Правила игры в волейбол</b>	<b>1</b>	7.1. Правила игры в волейбол. - Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры.	1	1			
11.11.24		<b>9. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	9.1. Строевые упражнения. - Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2		2		
16.11.24		<b>10. Основы техники и тактики игры</b>	<b>2</b>	10.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
18.11.24		<b>10. Основы техники и тактики игры</b>	<b>2</b>	10.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
23.11.24		<b>9. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	9.4. Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
25.11.24		<b>10. Основы техники и тактики игры.</b>	<b>2</b>	10.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Приём мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
30.11.24		<b>9. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	9.6. Упражнения для развития прыгучести. - Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх.	2		2		



Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
02.12.24			2	9.7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. - Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания.	2		2		
07.12.24		7. Правила игры в волейбол	1	7.1. Правила игры в волейбол - Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры.		1			
		8. Места занятий и инвентарь	1	8.1. Места занятий и инвентарь. - Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	1			
09.12.24		9. ОФП и СФП.	2	9.1. Строевые упражнения. - Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2		2		
14.12.24		10. Основы техники и тактики игры	4	10.3. Тактика нападения. выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		
16.12.24				10.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
21.12.24		9. ОФП и СФП.	4	9.4. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
23.12.24				9.5. Спортивные и подвижные игры. - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки»	2		2		
28.12.24		10. Основы техники и тактики игры	2	10.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
30.12.24		9. ОФП и СФП.	2	9.7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. - Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
11.01.25		10. Основы техники и тактики игры	4	10.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. - Прием мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
13.01.25				10.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		
18.01.25		9. ОФП и СФП.	2	9.1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2		2		
20.01.25		10. Основы техники и тактики игры	4	10.4. Тактика защиты - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
25.01.25				10.1. Перемещения и стойки. Передачи. Поддачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
27.01.25		9. ОФП и СФП.	4	9.4 Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
01.02.25				9.5 Спортивные и подвижные игры. - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки».	2		2		
03.02.25		10. Основы техники и тактики игры	2	10.2 Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Прием мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
08.02.25		9. ОФП и СФП.	2	9.7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. - Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания.	2		2		
10.02.25		10. Основы техники и тактики игры	2	10.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
15.02.25		10. Основы техники и тактики игры	2	10.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
17.02.25				9. ОФП и СФП.	2	9.1 Строевые упражнения. - Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2		2
22.02.25		10. Основы техники и тактики игры	4	10.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Сойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
24.02.25				10.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Прием мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
01.03.25		9. ОФП и СФП.	2	9.4. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
03.03.25		10. Основы техники и тактики игры	4	10.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		
10.03.25				10.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
14.03.25		11. Контрольные игры и соревнования	6	11.1. Внутригрупповые и внутришкольные соревнования по волейболу.	2		2		
17.03.25				- Участие во внутригрупповых, школьных, муниципальных соревнованиях по волейболу	2		2		
22.03.25					2		2		
24.03.25		10. Основы техники и тактики игры	1	10.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	1	1			
		11. Контрольные игры и соревнования	1	11.1. Внутригрупповые и внутришкольные соревнования по волейболу. - Участие во внутригрупповых, школьных, муниципальных соревнованиях по волейболу.	1		1		
29.03.25		9. ОФП и СФП.	2	9.1. Строевые упражнения. - Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг,	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
				интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.					
31.03.25		<b>10. Основы техники и тактики игры</b>	<b>4</b>	10.2 Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. - Приём мяча после отскока от стены, прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
05.04.25				10.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		
07.04.25		<b>9. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	9.4 Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
12.04.25		<b>10. Основы техники и тактики игры</b>	<b>4</b>	10.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
14.04.25				10.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
19.04.25		<b>9. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	9.7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. - Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания.	2		2		
21.04.25		<b>10. Основы техники и тактики игры</b>	<b>4</b>	10.2 Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. - Приём мяча после отскока от стены, прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
26.04.25				10.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		
28.04.25		<b>9. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	9.1. Строевые упражнения. - Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
03.05.25		10. Основы техники и тактики игры	2	10.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	2		2		
05.05.25		9. ОФП и СФП.	2	9.3. Акробатические упражнения. группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.	2		2		
10.05.25		10. Основы техники и тактики игры	2	10.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
12.05.25		10. Основы техники и тактики игры	2	10.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Приём мяча после отскока от стены, приём мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
17.05.25		9. ОФП и СФП.	2	9.6 Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх.	2		2		
<b>Итого</b>			<b>144</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>		

## Календарный учебный график 2 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
02.09.24		<b>1. Вводное занятие. Правила ТБ на занятиях волейболом.</b>	<b>2</b>	1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях волейболом. - Знакомство с режимом работы объединения. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль.	2	2			
07.09.24		<b>2. Физическая культура и спорт в России, РК.</b>	<b>1</b>	3.1. Физическая культура и спорт в России, Республике Коми. - Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Развитие видов спорта в России и РК.	1	1			
		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	8.1. Строевые упражнения. - Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	1		1		
09.09.24		<b>3. Сведения о строении и функциях организма человека.</b>	<b>1</b>	3.1. Сведения о строении и функциях организма человека. - Костная и мышечная системы, связочный аппарат.	1	1			
		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	8.2. Гимнастические упражнения. - Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).	1		1		
14.09.24		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>6</b>	8.1. Строевые упражнения. - Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2	1	1		
16.09.24				8.2. Гимнастические упражнения. - Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).	2	1	1		
21.09.24				8.3. Акробатические упражнения. - Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.	2		2		
23.09.24		<b>11. Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	11.1. Контрольные испытания. - Учащиеся выполняют контрольные упражнения.	2		2		
28.09.24		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	8.4. Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
30.09.24		<b>4. Влияние физических упражнений на организм человека.</b>	<b>1</b>	4.1. Влияние физических упражнений на организм человека. - Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.	1	1			
		<b>9. Основы техники и тактики игры.</b>	<b>1</b>	9.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	1	1			
05.10.24		<b>5. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.</b>	<b>1</b>	5.1. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. - Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.	1	1			
		<b>9. Основы техники и тактики игры.</b>	<b>5</b>	9.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	1		1		
07.10.24				9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками.	2	1	1		
12.10.24				- Прием мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
14.10.24		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>4</b>	8.5. Спортивные и подвижные игры. - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки»	2		2		
21.10.24				8.6. Упражнения для развития прыгучести. - Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх.	2		2		
26.10.24		<b>9. Основы техники и тактики игры.</b>	<b>4</b>	9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками.	2		2		
28.10.24				- Прием мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
02.11.24		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	8.7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. - Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
09.11.24		<b>9. Основы техники и тактики игры.</b>	<b>4</b>	9.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		
11.11.24				9.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
16.11.24		<b>6. Правила игры в волейбол</b>	<b>1</b>	6.1. Правила игры в волейбол. - Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры.	1	1			
		<b>7. Места занятий и инвентарь</b>	<b>1</b>	7.1. Места занятий и инвентарь. - Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	1			
18.11.24		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	8.1. Строевые упражнения. - Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2		2		
23.11.24		<b>9. Основы техники и тактики игры</b>	<b>4</b>	9.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
25.11.24				9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Приём мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
30.11.24		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	8.4. Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
02.12.24		<b>9. Основы техники и тактики игры</b>	<b>2</b>	9.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
07.12.24		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	8.6. Упражнения для развития прыгучести. - Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх.	2		2		



Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
09.12.24			2	8.7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. - Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания.	2		2		
14.12.24		<b>12. Посещение соревнований.</b>	2	Посещение соревнований, проводимых в г. Сыктывкаре.	2		2		
16.12.24		<b>8. ОФП и СФП.</b>	2	8.1. Строевые упражнения. - Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2		2		
21.12.24		<b>9. Основы техники и тактики игры</b>	4	9.3. Тактика нападения. выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		
23.12.24				9.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
28.12.24		<b>8. ОФП и СФП.</b>	4	8.4. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
30.12.24				8.5. Спортивные и подвижные игры. - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки»	2		2		
11.01.25		<b>11. Контрольные испытания</b>	2	11.1. Контрольные испытания. - Учащиеся выполняют контрольные упражнения.	2		2		
13.01.25		<b>8. ОФП и СФП.</b>	2	8.7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. - Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания.	2		2		
18.01.25		<b>9. Основы техники и тактики игры</b>	4	9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. - Прием мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
20.01.25				9.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
25.01.25		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	8.1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2		2		
27.01.25		<b>9. Основы техники и тактики игры</b>	<b>4</b>	9.4. Тактика защиты - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
01.02.25				9.1. Перемещения и стойки. Передачи. Поддачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
03.02.25		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>4</b>	8.4. Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
08.02.25				8.5. Спортивные и подвижные игры. - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки».	2		2		
10.02.25		<b>9. Основы техники и тактики игры</b>	<b>2</b>	9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Прием мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
15.02.25		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	8.7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. - Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания.	2		2		
17.02.25		<b>9. Основы техники и тактики игры</b>	<b>2</b>	9.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		
22.02.25		<b>10. Контрольные игры и соревнования</b>	<b>4</b>	10.1. Внутригрупповые и внутришкольные соревнования по волейболу.	2		2		
24.02.25				- Участие во внутригрупповых, школьных, муниципальных соревнованиях по волейболу	2		2		
01.03.25		<b>12. Посещение соревнований.</b>	<b>2</b>	Посещение соревнований, проводимых в г. Сыктывкаре.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
03.03.25		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	8.1 Строевые упражнения. - Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2		2		
10.03.25		<b>9. Основы техники и тактики игры</b>	<b>6</b>	9.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Сойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
14.03.25				9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Прием мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
17.03.25				9.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
22.03.25				<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	8.4. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки. Метания.	2		2
24.03.25		<b>9. Основы техники и тактики игры</b>	<b>10</b>	9.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		
29.03.25				9.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
31.03.25					2		2		
05.04.25					2		2		
07.04.25					2	9.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2
12.04.25		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	8.1. Строевые упражнения. - Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2		2		
14.04.25		<b>9. Основы техники и тактики игры</b>	<b>4</b>	9.2 Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. - Приём мяча после отскока от стены, прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
19.04.25				9.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		
21.04.25		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	8.4 Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
26.04.25		<b>9. Основы техники и тактики игры</b>	<b>4</b>	9.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		2		
28.04.25				2					
03.05.25		<b>10. Контрольные игры и соревнования</b>	<b>4</b>	10.1. Внутригрупповые и внутришкольные соревнования по волейболу. - Участие во внутригрупповых, школьных, муниципальных соревнованиях по волейболу	2				
05.05.25				2					
10.05.25		<b>8. ОФП и СФП.</b>	<b>2</b>	8.7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. - Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания.	2		2		
12.05.25		<b>9. Основы техники и тактики игры</b>	<b>8</b>	9.1. Перемещения и стойки. Передачи. Подачи. Нападающие удары. - Стойки - основная, низкая; передача мяча сверху и снизу двумя руками подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2		
17.05.25				9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Приём мяча после отскока от стены, приём мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
19.05.25				9.3. Тактика нападения. - Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2		
24.05.25				9.4. Тактика защиты. - Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	2		2		
26.05.25				<b>11. Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	11.1. Контрольные испытания. - Учащиеся выполняют контрольные упражнения.	2		2
	<b>Итого</b>		<b>144</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>		

### Критерии оценки предметных результатов

В *теоретических разделах* оценивается правильность ответов.  
Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

В *сдаче контрольных нормативов* оцениваются:

1. Соответствие результата необходимым требованиям
2. Правильность выполнения упражнения
3. Соблюдение ТБ

**Высокий уровень** – большая часть нормативов выполнена на высоком уровне, и учащийся не допустил грубых ошибок.

**Средний уровень** – нормативы выполнены на среднем уровне.

**Низкий уровень** – учащийся выполнил большую часть нормативов на низкий уровень.

**Контрольно-измерительные материалы  
по ДОП - ДОП «Спортивные игры для детей» 1 года обучения.**

**Текущий контроль по теоретическим занятиям: тест.**

1. Родина волейбола?
  - а) Россия
  - б) США
  - в) Франция
  
2. Какую форму имеет волейбольная площадка?
  - а) Прямоугольник
  - б) Квадрат
  - в) Круг
  
3. Каково число игроков в команде?
  - а) 5
  - б) 6
  - в) 7
  
4. Сколько мячей на поле во время игры?
  - а) 1
  - б) 2
  - в) 3
  
5. До сколько очков идет партия?
  - а) 25
  - б) 15
  - в) 21

**Практические задания:  
сдача контрольных нормативов.**

№ п/п	Нормативы	Результат					
		мальчики			девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 30 м (сек)	6,6	6,3	5,6	6,6	6,4	5,8
2.	Бег 30 м (5х6 м), сек	13,0	12,5	12,2	13,4	12,9	12,6
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	160	120	130	150
4.	Прыжок вверх с места (см)	5	10	15	5	7	10
5.	Метание набивного мяча сидя, м	1,8	2,5	3,0	1,5	2	2,5

**Контрольно-измерительные материалы  
по ДОП - ДОП «Спортивные игры для детей» 2 года обучения.**

**Текущий контроль по теоретическим занятиям: тест.**

1. Какие размеры площадки в волейболе?
  - а) 18\*9
  - б) 12\*6
  - в) 15\*8
  
2. Как осуществляется переход игроков во время игры?
  - а) По часовой стрелке
  - б) Против часовой стрелки
  - в) По желанию
  
3. Считается ли ошибкой, если мяч коснется сетки?
  - а) да
  - б) нет
  
4. До скольких побед идет игра в волейбольном матче?
  - а) 5
  - б) 2
  - в) 3
  
5. Сколько попыток дается подающему игроку в волейболе?
  - а) 1
  - б) 2
  - в) неограниченное количество

**Практические задания:  
сдача контрольных нормативов.**

№ п/п	Нормативы	Результат					
		мальчики			девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 30 м (сек)	6,0	5,5	5,2	6,5	6,0	5,5
2.	Бег 30 м (5х6 м), сек	12,8	12,2	11,9	13,0	12,5	12,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	170	130	140	160
4.	Прыжок вверх с места (см)	8	15	20	5	9	13
5.	Метание набивного мяча сидя, м	1,8	3,0	3,5	1,5	2	3,0

**Контрольно-измерительные материалы  
по ДОП - ДОП «Спортивные игры для детей» 3 года обучения.**

**Текущий контроль по теоретическим занятиям: тест.**

1. Максимальное число касаний мяча игроками на волейбольной площадке?
  - а) 4
  - б) 3
  - в) 6
2. В каком году возник волейбол?
  - а) 1895
  - б) 1921
  - в) 1905
3. Высота сетки для мужчин?
  - а) 2,43 м
  - б) 2,39 м
  - в) 2,50 м
4. Высота сетки для женщин?
  - а) 2,43 м
  - б) 2, 24 м
  - в) 2,30 м
5. Либеро – это?
  - а) Игрок атаки
  - б) Игрок защиты
  - в) Помощник судьи

**Практические задания:  
сдача контрольных нормативов.**

№ п/п	Нормативы	Результат					
		мальчики			девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b><i>Физическая подготовленность</i></b>							
1.	Бег 30 м (сек)	5,8	5,3	5,1	6,2	5,8	5,4
2.	Бег 30 м (5х6 м), сек	12,4	11,9	11,5	12,8	12,2	11,9
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	165	175	150	150	165
4.	Прыжок вверх с места (см)	12	18	25	8	12	17
5.	Метание набивного мяча сидя, м	2,5	3,5	4,0	2,0	2,5	3,5
<b><i>Техническая подготовленность</i></b>							
6.	Передачи мяча двумя руками сверху	8	12	15	8	12	15
7.	Передачи мяча двумя руками снизу	6	10	13	6	10	13
8.	Подачи мяча	4	6	8	4	6	8



Протокол фиксации результатов  
освоения учащимися ДОП – ДОП «Мы играем в волейбол»

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№ п/п	Ф.И. учащегося	Текущий контроль (В, С, Н)	Текущий контроль (В, С, Н)	Промежуточная аттестация (В, С, Н)	Общий уровень освоения программы («В», «С», «Н»)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - 0 чел., 0 %

«С» - 0 чел., 0 %

«Н» - 0 чел., 0 %

По результатам промежуточной аттестации:

\_\_\_\_\_ учащихся (\_\_\_\_ %) переведены на \_\_\_\_\_ год обучения;

\_\_\_\_\_ учащихся (\_\_\_\_ %) оставлены на повторный курс обучения по программе;

\_\_\_\_\_ учащихся (\_\_\_\_ %) завершили обучение.

Педагог ДО - \_\_\_\_\_

Решение педагогического совета от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_, протокол №\_\_\_\_\_.

Педагог ДО \_\_\_\_\_

(должность)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

(дата)

Методист \_\_\_\_\_

(должность)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

(дата)

**Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося.**

Критерии оценки воспитанности и развитости: отношение (мотивация) учащегося к труду, к коллективу, к социуму, к здоровому образу жизни, к самовоспитанию, к конкурентно - способности

Уровень	Отношение (мотивация) учащегося					
	<i>К труду</i>	<i>К коллективу</i>	<i>К социуму</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспитанию</i>	<i>К конкурентно-способности</i>
<b>Высокий</b> (14-18 балл)	Работает самостоятельно и инициативно	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Имеет навыки Бережного отношения к своему рабочему месту, природе и окружающей среде.	Владеет навыками личной и общественной гигиены	Осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Лидер, организатор творческих дел, имеющий активную жизненную позицию
	В преодолении трудностей настойчив	Охотно трудится в коллективе, активно содействуя его успеху, приходит на помощь товарищам по работе	Проявляет бережное отношение к истории и традициям семьи, города, республики Коми, России. Имеет активную гражданскую позицию.	Не имеет вредных привычек и пропагандирует ЗОЖ	Готов к самоконтролю и самоограничению	Никогда не останавливается на достигнутом, твёрдо идёт к поставленной цели.
	В своей деятельности всегда стремится к новому и разнообразному	Толерантен, прислушивается к мнению окружающих. Умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые, противоположный пол)	Отрицательно относится к нарушениям социальных и этических норм	Подвижен, физически развит	Обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Постоянно совершенствует свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>
<b>Средний</b> (9-13 балл)	Работает добросовестно, не всегда самостоятельно.	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Безучастное отношение к своему рабочему месту, природе и	Владеет навыками общественной и личной гигиены, но не все-	Не всегда согласен с критикой окружающих, но	Принимает участие в мероприятиях, но собствен-

	Очень редко проявляет инициативу.		окружающей среде	гда чист и опрятен	старается исправить имеющиеся недостатки	ной инициативы не проявляет.
	Пытается преодолеть трудности, только с чьей-то помощью	Трудно устанавливает отношения с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей, родителей.	Владеет информацией об истории и традициям семьи, города, республики, России.	Не имеет вредных привычек, но безучастно относится к тому, у кого они есть	С пониманием относится к общественному порицанию	Не ставит определённой цели перед собой, свои достижениями удовлетворён.
	Редко стремится разнообразить свой вид деятельности	В коллективе работает без особого интереса, равнодушен к конечному общему положительному результату.	Соблюдает социальные и этические нормы	Подвижен, но только по необходимости.	Не всегда относится ответственно к порученному делу	Периодически совершенствует свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>
<b>Низкий (1-8 баллов)</b>	Безынициативен и не самостоятелен	Закрыт для общения, тяжело идёт на контакт	Потребительское отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Не опрятен, не владеет навыками общественной и личной гигиены	Не осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Не имеет активной жизненной позиции,
	В преодолении трудностей не проявляет настойчивость	К коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему	Безучастное отношение к истории и традициям семьи, города, республики, России.	Есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением	Не готов к самоконтролю и самоограничению	Не имеет конечной цели, не ведёт работу над собой
	За порученное дело берётся без особого желания, всегда пытается найти минусы и недостатки	Не прислушивается к мнению окружающих. Не умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые)	Не соблюдает социальные и этические нормы	Малоподвижен и неактивен	Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Нет желания совершенствовать свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>

Высокий – 14-18 балл;

Средний – 9-13 баллов;

Низкий – 1-8 баллов.

Средний показатель группы =  $\frac{\text{Общее количество баллов}}{\text{Количество учащихся}}$

## Протокол определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося

Дата проведения:

Год обучения \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

№	ФИО учащегося	К труду	К коллективу	К социуму	К Здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентно - способности	Сумма в баллах	Общий уровень
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
<u>Количество человек в группе</u>		В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-		

ИТОГО: общий уровень отношения (мотивации) учащегося

«В» - ... чел., ... %

«С» - ... чел., ... %

«Н» - ... чел., ... %

Подпись педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

**План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания  
в МУ ДО «ЦДОД № 9».**

**Задачи:**

- формирование культуры поведения в МУ ДО «ЦДОД № 9»;
- формирование представления о традициях, событиях, фактах истории своего объединения, Центра и школы;
- формирование уважительного отношения к событиям, фактам и традициям города, Республики, Страны, ценностного отношения к своей семье, достоинствам другого человека;
- формирование позитивного отношения к творчеству и труду;
- формирование уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;
- формирование представления о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним;
- формирование активной позиции родителей (законных представителей) в жизни детей через вовлечение в совместную деятельность объединения, Центра;
- расширение у родителей (законных представителей) психолого-педагогических, правовых знаний, знаний в области безопасного и здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного образа жизни и поведения при пожаре, чрезвычайных ситуациях, на водных объектах в осеннее - зимний и весенне-летний периоды, на улицах и дорогах, в сети интернет;
- формирование представлений о личной гигиене, санитарной безопасности;
- профилактика асоциальных форм поведения;
- профилактика вирусных заболеваний;
- формирование представлений об основах финансовой грамотности (экономики);
- развитие познавательного интереса к экономике и формирование правильного отношения к деньгам, бережного отношения к предметам, изготовление которых требует кропотливого труда разных по специальности людей;
- воспитание положительного отношения к богатству как результату труда человека;
- развитие самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки;
- воспитание трудолюбия и экономической ответственности.

Ме- сяц	Модуль программы	Направление деятельности	Мероприятие (название, форма)	Категория участников
Сентябрь	«Традиции Центра»	Объединения Центра; профо- риентация	Акция «Запишись в Центр».	Учащиеся 7 -18 лет
			Оформление стенда «Наши дет- ские творческие коллективы, Добро пожаловать!»	Учащиеся разных воз- растных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
		Самоуправление	Выборы председателя Совета учащихся.	Учащиеся разных возрастных групп
	«Гражданин России»	Организация общественно- полезных дел (далее ОПД)	День солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября. Акция «Белый журавлик».	Учащиеся 7 -18 лет, педагоги ДО
		- экскурсия	Интерактивная экскурсия «По страницам памятных дат» в рамках Дня Знаний.	Учащиеся разных возрастных групп
		ОПД	Участие в праздновании дней поселков: Краснозатонский и В. Максаковка по отдельному плану.	Учащиеся разных возрастных групп
	«Семья»	Работа с родите- лями и учащи- мися	День открытых дверей «Открой мир творчества!», посвященный началу нового учебного года (история, традиции, символика, детские коллективы Центра).	Учащиеся разных воз- растных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
«Азбука безопасно- сти»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Внимание! Пешеход!» в рамках неделя безопасности дорожного движения. Встреча с инспектором ГИБДД.	Учащиеся разных воз- растных групп	
Сентябрь	«Здоровое поколение»	ОПД	Спортивный соревнования по мини футболу среди семейных команд «Футбольный ажиотаж», в рамках празднования Дня знаний.	Учащиеся 5 – 10 лет, педагоги ДО ФСН, родители (ЗП)
	«Зеленая планета»	ОПД	Экологический десант «Мой любимый школьный двор».	Учащиеся всех возраст- ных групп
Октябрь	«Традиции Центра»	Ключевые дела	Театрализованное представление: «Шоу-реклама: твой мир увлечений».	Учащиеся групп 1 г.о.
		Объединения Центра	Участие в муниципальных конкурсах: - «Я- автор»; - «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14-18 лет
		КТД	Праздничный концерт и выставка «Примите наши поздравления», посвященные Дню учителя. Фотомарш «Моя прекрасная, малая Родина», посвященная Дню основания посёлков.	Совет учащихся, творче- ские группы
	«Гражданин России»	Самоуправление	Участие в акции «Мы вместе!» в рамках Дня пожилого человека.	Учащиеся 7 – 14 лет

		ОПД	Акция в рамках Дня памяти жертв политических репрессий (Фоторепортаж).	Совет учащихся, творческие группы
	«Семья»	Работа с родителями и с учащимися	Общее родительское собрание «Территория хорошего настроения». Анкетирование.	Учащиеся, педагоги ДО, родители
	«Семья»		Квест - ориентирование «Затонский забег» в рамках празднования дня посёлка Краснозатонский.	
Октябрь	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	День детского здоровья. Проведение подвижных игр «Спортивная семья», посвященная Дню отца в РК.	Учащиеся, педагоги ДО ФСН; родители (ЗП)
			День здоровья «Наша сила в нашем здоровье»: осенние турниры по футболу, баскетболу, волейболу и тэг-регби.	
	«Зеленная планета»	Ключевое дела	«Экологическая квест-игра «Вторичная переработка».	Учащиеся 7-14 лет
Ноябрь	«Традиции Центра»	Самоуправление; объединения Центра	Акция «Сундук добрых слов», посвященная Международному Дню толерантности (16 ноября) и Всемирному Дню прав ребенка (20 ноября). Участие в муниципальных конкурсах: «Я-автор», «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14- 18 лет
		Самоуправление	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню памяти жертв ДТП.	Учащиеся всех возрастных категорий
	«Гражданин России»	КТД	Конкурс чтецов «Читаем С.И. Тургенева», посвященный 205-летию со дня рождения автора.	Учащиеся 10 – 14 лет
		Видео-экскурсия	Игра-путешествие «Моя многоликая Россия», посвященная Дню народного единства (4 ноября).	Учащиеся, родители (ЗП), педагоги ДО
	«Семья»	Работа с родителями и с учащимися	Конкурс открыток, литературных поздравлений ко Дню Матери «Мама – это значит ЖИЗНЬ!» (с размещением на сайте Центра)	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
Ноябрь		КТД	Праздничная программа «С праздником, милые мамы!»	
		Работа с родителями и с учащимися	«Семейных традиций сундучок» выставка изделий и поделок, сделанных руками мам и бабушек (мастер-классы).	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Правила поведения людей в период ледостава».	Учащиеся 7 – 18 лет
		Экспресс программа «Безопасность в интернете», «Цифровой этикет».		

	«Зеленая планета»		Акция «Птичья столовая».	
	«Здоровое поколение»		Викторина-игра «Мы здоровыми растем!»	
Декабрь	«Традиции Центра»	КТД	«У всех Новый год!» театрализованные утренники, представления, развлекательные программы в период празднования Нового года и Рождества (цикл).	Учащиеся 5 – 12 лет
		Самоуправление	Тематическая площадка «В ритме праздника!» в период подготовки к празднованию НГ.	Совет учащихся, инициативные группы
	«Гражданин России»	ОПД; Самоуправление	Участие в Всероссийских мероприятиях: Международный день добровольца (5 декабря); День неизвестного солдата (3 декабря); Дню Героев Отечества (9 декабря) (посещение памятников)	Совет учащихся
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Творческие мастерские по интересам «Золотые руки»: - мастер-класс по изготовлению новогодних сувениров «Мастерская Деда Мороза».	Учащиеся, родители, педагоги ДО
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Оформление стенда «Осторожно - Пиротехника!»	Учащиеся всех объединений
			Профилактическое мероприятие по предупреждению пожароопасной ситуации в период новогодних каникул «Осторожно – Новый год!»	
«Здоровое поколение»	КТД, работа с учащимися	«Зимние игры на призы Снеговика» Спортивные турниры по всем видам.	Учащиеся ФСН	
Январь	«Традиции Центра»	КТД	Конкурс - выставка «Январская распродажа» в рамках благотворительной акции «Подарок от всего сердца!» «Рождественские посиделки!» фольклорный праздник для учащихся начального звена.	Учащиеся объединений ХН прикладного творчества
		ОПД	Участие в конкурсе социальных проектов «Конвейер проектов».	
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Блокадный Ленинград» в рамках годовщины со дня снятия блокады. - Акция «Блокадный хлеб».	Учащиеся объединений ИЗО 12-18 лет
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Игровая познавательная программа на свежем воздухе «Зимние забавы».	Учащиеся 7 – 14 лет
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Световозвращатель – моя безопасность!»	Учащиеся 7 – 14 лет
	«Здоровое поколение»	Ценная безопасность	Массовая зарядка «Присоединяйся к ГТО!»	Учащиеся 7 – 14 лет
Февраль	«Традиции Центра»	Самоуправление; объединения Центра	Спортивные праздники и соревнования на призы Центра в рамках Дня Защитника Отечества.	Учащиеся спортивных объединений всех возрастов.



			ства: «Февральский мяч»; «Марафон «ГТО- путь к успеху!»	
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Памятная линейка, посвященная Дню вывода советских из Афганистана (15 февраля).	Учащиеся всех возрастов.
		ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Мы против коррупции!»	Учащиеся 12 – 18 лет объединений ИЗО
		Профориентация	Кейс-сессия «Профессионал» (решение нестандартных задач).	По заявкам объединений
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	Спортивно-оздоровительная программа «Здоровым быть здорово!» (цикл)	Учащиеся 7 – 11 лет
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция по сбору макулатуры «Зеленый листок».	Учащиеся всех возрастов
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	«Спортивно-семейный праздник «Папа может, папа может все что угодно!»	Учащиеся 7 – 16 лет; родители (команды)
Март	«Традиции Центра»	КТД	Праздничный концерт «Наполним музыкой сердца!», посвященный Международному Дню 8 марта.	Учащиеся объединений
		Ключевое дело	Участие в муниципальном конкурсе по направлению «Театральное творчество», «Литературное творчество» в рамках конкурса-фестиваля «Юное дарование».	Учащиеся объединения «Калейдоскоп праздников»
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Участие во Всероссийских мероприятиях «Крымская весна», посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией (18 марта).	Учащиеся всех возрастов
		Ключевое дело	Конкурс рисунков «Крымская весна», посвященная Дню присоединения Крыма к РФ.	Учащиеся ХН (ИЗО)
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству «Мама наша мастерица».	Учащиеся ХН, родительская общественность
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Безопасное поведение людей на водных объектах в весенний период».	Учащиеся всех возрастных категорий
	«Здоровое поколение»	КТД	День здоровья «Весенняя подзарядка» (пропаганда ВФСК «Готов к труду и обороне»).	Учащиеся и педагоги ДО
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Участие в экологической акции «Час земли».	Учащиеся 14 – 17 лет, педагоги ДО
Апрель	«Традиции Центра»	КТД	Творческий отчет «Весне навстречу!» в рамках празднования дня рождения Центра.	Учащиеся Центра
			Спортивный праздник «Весенние эстафеты».	Учащиеся объединений ФСН
			Участие в муниципальном конкурсе по направлению «Хореография».	Учащиеся объединений ХН
			Участие в акции «Библионочь».	Учащиеся 16-18 лет
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Мероприятия в рамках Общероссийской добровольческой акции	Учащиеся Центра

			«Весенняя неделя добра».	
	«Семья»	Работа с родителями; профориентация	Участие родителя во всероссийской акции «Классные встречи».	Учащиеся и родители
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Оформление тематической фотозоны «Победоносная весна!» (сбор фотографий дедов, прадедов учащихся, воевавших в ВОО 1941-1945 гг.)	Учащиеся всех возрастных категорий объединения «Основы цифровой фотографии»
	«Здоровое поколение»	Ключевое дело	Весенний турниры: по баскетболу «Оранжевый мяч»; по волейболу; по мини-футболу; тэг-регби и шахматам.	Учащиеся 10-18 лет
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Фотовыставки «Чистота родного края!» в рамках «Дня экологических знаний» (15 апреля) и Международного дня Земли» (22 апреля).	Учащиеся всех возрастных категорий
Май	«Традиции Центра»	КТД	Митинг памяти «Поклонимся великим тем года», посвященный Дню Победы в ВОВ 1941-1945 годов!	Учащиеся 12 -18 лет
			Конкурс стихов «Сороковые - роковые!»	
		КТД	Отчетный концерт – награждение «Весне навстречу» и выставка детского творчества «Зарни кияс» («Золотые руки»).	Учащиеся всех объединений, родители (ЗП), педагоги ДО
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс рисунков и плакатов «Этот День Победы!».	Учащиеся ХН
			Благотворительная акция «Поздравление ветерану!» в рамках празднования Дня Победы.	Учащиеся ХН
«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Фотомарафон «В союзе дружбы!», посвященный Дню пионерии и детских общественных организаций.	Учащиеся Центра	
Май – июнь	«Семья»	Ключевое дело	Культурно-познавательная программа «Мы одна семья!», посвященная Международному дню семьи (15 мая).	Учащиеся всех возрастов
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Выставка рисунков «Весенняя пора! Не играй с огнем!».	Учащиеся ХН
		Работа с родителями и учащимися	Участие в городском конкурсе «Семейный архив».	Учащиеся 7 -18 лет
	«Здоровье поколение»	Ценностная безопасность	День здоровья с проведением кросса по легкой атлетики «Майский забег!».	Учащиеся 7 – 18 лет ФН
«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция «Наш любимый школьный двор!» по организации эко-субботников на территориях, закрепленных за МУ ДО «ЦДОД № 9».	Учащиеся всех возрастов	

**План работы с родителями.**

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1.	Родительское собрание «Знакомство с программой, обсуждение совместных мероприятий на учебный год, заполнение анкет, график участия на соревнованиях». Знакомство с локальными актами, правилами учащихся.	сентябрь - октябрь
2.	Приглашение и активное общение с родителями в группе ВК: <a href="https://vk.com/cdod9sport">https://vk.com/cdod9sport</a>	сентябрь – май
3.	Соревнования: участие в соревнованиях на учрежденческом уровне, муниципальном уровне и т.д. (Родители помогают с поездкой детей).	ноябрь - декабрь
4.	Открытые занятия для родителей.	ноябрь
5.	Консультации для родителей.	по плану
6.	Посещение на дому.	по плану
7.	Привлечение родителей к посильной помощи в объединении.	по плану
8.	Родительское собрание «Промежуточные итоги умений и навыков, отчёт об итогах соревнований, поздравление победителей».	декабрь
9.	Поход-прогулка на лыжах.	январь
10.	Родительское собрание «Неделя безопасности».	январь - февраль
11.	Чаепитие: поздравление с 23 февраля и 8 марта.	февраль - март
12.	Родительское собрание по итогам года. 1. Знакомство с инструкциями по пожарной безопасности детей и по правилам безопасного поведения на водоемах. 2. Подведение итогов года. Вручение благодарственных писем родителям. План работы на лето. Планирование работы на следующий учебный год. 3. Инструктаж «Правила дорожного движения».	май

**Задания с применением дистанционных технологий  
для самостоятельной работы**

№ п/п	Раздел учебного плана	Задания для самостоятельной работы
1.	Правила игры	Самостоятельное изучение материала: <a href="https://vk.com/docs-106446908">https://vk.com/docs-106446908</a>
2.	Правила игры	Прохождение теста: <a href="https://onlinetestpad.com/dhecvlncdlup6">https://onlinetestpad.com/dhecvlncdlup6</a>
3.	Общая физическая подготовка	<a href="https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239089">https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239089</a>
4.	Общая физическая подготовка	<a href="https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239088">https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239088</a> <a href="https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239092">https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239092</a>
5.	Техника игры	<a href="https://clck.ru/qckRa">https://clck.ru/qckRa</a> <a href="https://clck.ru/qckhT">https://clck.ru/qckhT</a>

**Система организации обучения с применением ЭО и ДОТ  
по ДОП – ДОП «Мы играем в волейбол».**

Условия для реализации образовательного процесса	Ресурсы	Формы реализации образовательного процесса	Режим занятий	Способы информирования учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся
<p>- интернет-браузер и подключение к сети интернет; - комплект технического программного обеспечения (skype.com, zoom.us); - микрофон, динамики (наушники), веб-камера.</p>	<p>Giseo. rko-mi.ru, мессенджер - WhatsApp, соц. Сеть - ВКонтакте.</p>	<p>видео-лекция, онлайн консультация, самостоятельно созданные обучающие задания (видео фрагменты, упражнения, тесты и т.п).</p>	<p>- в смешанном виде.</p>	<p>1. о переходе образовательного процесса с применением ЭО и ДОТ; 2. с расписанием на данный период (ГИС ЭО, официальный сайт МУ ДО «ЦДОД № 9»); 3. о работе горячей телефонной линии и технической поддержки учащихся. Пункт 1-3: сайт Центра, группа Центра в ВК, ГИСЭО, телефонная связь, смс-сообщение. 4. о видах получения обратной связи с родителями и учащимися (группа объединения ВК).</p>