



дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа

«Мы играем в волейбол»

г. Сыктывкар
2025 год

Составитель:

Нехорошев С.А., педагог дополнительного образования

Утверждено педагогическим советом МУ ДО «ЦДОД № 9», Протокол № 4 от 05.06.2025 года.

«Мы играем в волейбол»: дополнительная общеобразовательная программа базового уровня / сост. Нехорошев С.А. – Сыктывкар 2025.

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

Как вид спорта, активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельность 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 төдөмлүн сетан 9 №-а шёрин»
содтөд төдөмлүн сетан муниципальной учреждение
(9 №-а ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦДОД № 9»
от 05.06.2025 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ЦДОД № 9»
Рожков А.А.
2025 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

Сыктывкар, 2025

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная обще-развивающая 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;

- 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 общеобразовательных 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.pfdo.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 актированных/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	11	11	10
Практические занятия	133	133	134
Всего:	144	144	144

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.

- 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
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 перекаты 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», «Ворсом тюрик (салки до последнего)», «Чечаломон ворсом (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, наброшенного 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'ясöс куталом (ловля оленей)», «Шома кытш (кислый круг)», «Чечаломбон ворсом (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, полу-приседа, 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 досоков). 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 стенкой 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).

Многократные 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). Многократные 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. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные 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. Многократные 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 подач.

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 многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей 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.

Многократное 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 доставанием 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 движется приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараясь 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; своеобразность 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. 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'ясöс куталём (ловля оленей)», «Шома кытш (кислый круг)», «Чечаломён ворсöм (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 подач 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 слабейшей 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; тоже, 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, повернувшись 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 слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты.

1. *Перемещения и стойки*: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, передач 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 из 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 страховщиками 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 актированных дней, которые могут быть использованы в дистанционном формате с использованием ДОТ и ЭО по следующим темам (см. Приложение № 9).

1 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	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	
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 спортивный 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
Технология разноуровневого	- работа детей в парах, группах, когда в одной группе находятся учащиеся с разными физическими данными;

<i>обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста: их индивидуальные способности и физическое развитие.
<i>Технология игрового обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - 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>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность, взаимовыручка и коллективизм (все учат каждого, и каждый учит всех), - помочь товарищу при освоении упражнений; - умение работать в микрогруппах; - воспитание общественно-активной личности; позитивная социализация учащихся.
<i>Здоровье сберегающая технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> - использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий; - организация каникулярного отдыха; - способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни; - создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка. <p><i>Система здоровьесберегающих мероприятий на занятии</i> носит комплексный характер и включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное распределение нагрузок; - рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий; - соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности; - индивидуализация учебно-тренировочного процесса; - адекватные интервалы отдыха; - упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания; - корrigирующие упражнения для позвоночника и стопы; - формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.
<i>Рефлексивная технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучение; - контроль и закрепление знаний учащихся; - развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников; - совместное обсуждение понятого, увиденного, проделанного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

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 нравственного 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 корректизы. 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. сентябрь	Сдача нормативов	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	См. приложение 2, 3 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;

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;

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=lwqaqzz3d9837583036>;

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 молодёжной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://syktuo.ru/files/.pdf?ysclid=li33hnzjce205693060>;

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

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

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.volley.ru

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.olympic.ru

4. Официальный интернет-сайт международной волейбола (FIVB) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fivb.com

5. Официальный интернет-сайт европейской волейбола (CEV) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: 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 по годам обучения (Приложение № 3).
4. Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося (Приложение № 4).
5. План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания в МУ ДО «ЦДОД № 9» на учебный год (Приложение № 5).
6. План работы с родителями. (Приложение № 6).
7. Задания с применением дистанционных технологий для самостоятельной работы. (Приложение № 7).
8. Система организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение № 8).

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								
02.09.25		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			
07.09.25		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		
09.09.25		12. Контрольные испытания	2	12.1. Контрольные испытания. - Учащиеся выполняют контрольные упражнения.	2		2		
14.09.25		10. Основы техники и тактики игры	2	10.1. Перемещения и стойки. Передачи. 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		
16.09.25		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
21.09.25		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		
23.09.25		10. Основы техники и тактики игры.	2	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		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
28.09.25		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			
30.09.25				9.4. Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.					
05.10.25		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			
07.10.25		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			
12.10.25		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			
14.10.25		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			
19.10.25		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			
21.10.25		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			
26.10.25		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			

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
28.10.25		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, прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
02.11.25		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		
09.11.25		6. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	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			
		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	1			
11.11.25		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		
16.11.25		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		
18.11.25		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		
23.11.25		9. ОФП и СФП.	2	9.4. Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
25.11.25		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, прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
30.11.25		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		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	T	P	K	Из них НРК
план	факт								
02.12.25			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		
07.12.25		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		
09.12.25		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		
14.12.25		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		
16.12.25				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		
21.12.25		9. ОФП и СФП.	4	9.4. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
23.12.25				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		
28.12.25		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		
30.12.25		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		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
11.01.26		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, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
13.01.26				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		
18.01.26		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		
20.01.26		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		
25.01.26				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		
27.01.26		9. ОФП и СФП.	4	9.4 Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
01.02.26				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		
03.02.26		10. Основы техники и тактики игры	2	10.2 Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. - Прием 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		
08.02.26		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		
10.02.26		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	T	P	K	Из них НРК
план	факт								
15.02.26		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		
17.02.26		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		
22.02.26		10. Основы техники и тактики игры	4	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		
24.02.26				10.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Прием 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		
01.03.26		9. ОФП и СФП.	2	9.4. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
03.03.26		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		
10.03.26				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		
14.03.26		11. Контрольные игры и соревнования	6	11.1. Внутригрупповые и внутришкольные соревнования по волейболу. - Участие во внутригрупповых, школьных, муниципальных соревнованиях по волейболу	2		2		
17.03.26					2		2		
22.03.26					2		2		
24.03.26		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			
29.03.26		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.					
31.03.26		10. Основы техники и тактики игры	4	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		
05.04.26				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		
07.04.26		9. ОФП и СФП.	2	9.4 Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
12.04.26		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		
14.04.269				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		
19.04.26		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		
21.04.26		10. Основы техники и тактики игры	4	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		
26.04.26				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		
28.04.26		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		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
03.05.26		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		
05.05.26		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		
10.05.26		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		
12.05.26		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, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
17.05.26		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		
Итого			144		144	11	133		

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								
02.09.25		1. Вводное занятие. Правила ТБ на занятиях волейболом.	2	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			
07.09.25		2. 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			
		8. ОФП и СФП.	1	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		
09.09.25		3. Сведения о строении и функциях организма человека.	1	3.1. Сведения о строении и функциях организма человека. - Костная и мышечная системы, связочный аппарат.	1	1			
		8. ОФП и СФП.	1	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		
14.09.25		8. ОФП и СФП.	6	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		
16.09.25				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		
21.09.25				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		
23.09.25		11. Контрольные испытания	2	11.1. Контрольные испытания. - Учащиеся выполняют контрольные упражнения.	2		2		
28.09.25		8. ОФП и СФП.	2	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								
30.09.25		4. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	4.1. Влияние физических упражнений на организм человека. - Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.	1	1			
			1	9. Основы техники и тактики игры.	1	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	
05.10.25		5. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	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			
			5	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			
07.10.25				9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Прием 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	1	1		
12.10.25					2		2		
14.10.25		8. ОФП и СФП.	4	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		
21.10.25				8.6. Упражнения для развития прыгучести. - Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх.	2		2		
26.10.25		9. Основы техники и тактики игры.	4	9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Прием 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		
28.10.25					2		2		
02.11.25		8. ОФП и СФП.	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		

Дата проведения занятия		Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	T	P	K	Из них НРК
план	факт								
09.11.25		9. Основы техники и тактики игры.	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		
11.11.25				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	
16.11.25		6. Правила игры в волейбол	1	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			
		7. Места занятий и инвентарь	1	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			
		8. ОФП и СФП.	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		
23.11.25		9. Основы техники и тактики игры	4	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		
25.11.25				9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием 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	
30.11.25		8. ОФП и СФП.	2	8.4. Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
02.12.25		9. Основы техники и тактики игры	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		
07.12.25		8. ОФП и СФП.	2	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	T	P	K	Из них НРК
план	факт								
09.12.25			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		
14.12.25		12. Посещение соревнований.	2	Посещение соревнований, проводимых в г. Сыктывкаре.	2		2		
16.12.25		8. ОФП и СФП.	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		
21.12.25		9. Основы техники и тактики игры	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		
23.12.25				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		
28.12.25		8. ОФП и СФП.	4	8.4. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
30.12.25				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		
11.01.26		11. Контрольные испытания	2	11.1. Контрольные испытания. - Учащиеся выполняют контрольные упражнения.	2		2		
13.01.26		8. ОФП и СФП.	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		
18.01.26		9. Основы техники и тактики игры	4	9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. - Прием 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		
20.01.26				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	T	P	K	Из них НРК
план	факт								
25.01.26		8. ОФП и СФП.	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		
27.01.26		9. Основы техники и тактики игры	4	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		
01.02.26				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		
03.02.26		8. ОФП и СФП.	4	8.4. Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
08.02.26				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		
10.02.26		9. Основы техники и тактики игры	2	9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Прием 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		
15.02.26		8. ОФП и СФП.	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		
17.02.26		9. Основы техники и тактики игры	2	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		
22.02.26		10. Контрольные игры и соревнования	4	10.1. Внутригрупповые и внутришкольные соревнования по волейболу. - Участие во внутригрупповых, школьных, муниципальных соревнованиях по волейболу	2		2		
24.02.26					2		2		
01.03.26		12. Посещение соревнований.	2	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								
03.03.26		8. ОФП и СФП.	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		
10.03.26		9. Основы техники и тактики игры	6	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		
14.03.26				9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Прием 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		
17.03.26				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		
22.03.26		8. ОФП и СФП.	2	8.4. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
24.03.26		9. Основы техники и тактики игры	10	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		
29.03.26					2		2		
31.03.26				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		
05.04.26					2		2		
07.04.26				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		
12.04.26		8. ОФП и СФП.	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		
14.04.26		9. Основы техники и тактики игры	4	9.2 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		

Дата проведения занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Темы программы /Содержание	Кол-во часов	T	P	K	Из них НРК
19.04.26			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		
21.04.26		8. ОФП и СФП.	8.4 Легкоатлетические упражнения. - Бег. Прыжки. Метания.	2		2		
26.04.26		9. Основы техники и тактики игры	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		
28.04.26				2		2		
03.05.26		10. Контрольные игры и соревнования	10.1. Внутригрупповые и внутришкольные соревнования по волейболу. - Участие во внутригрупповых, школьных, муниципальных соревнованиях по волейболу	2				
05.05.26				2				
10.05.26		8. ОФП и СФП.	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		
12.05.26		9. Основы техники и тактики игры	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		
17.05.26			9.2. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. - Приём мяча после отскока от стены, приём мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед - вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	2		2		
19.05.26			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		
24.05.26			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		
26.05.26		11. Контрольные испытания	11.1. Контрольные испытания. - Учащиеся выполняют контрольные упражнения.	2		2		
	Итого		144		144	12	132	

Приложение № 2

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.

Приложение № 3

Контрольно-измерительные материалы по годам обучения.

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 скольки 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

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 попытокдается 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

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. Либера – 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»
Физическая подготовленность							
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
Техническая подготовленность							
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

«B» - 0 чел., 0 %

«C» - 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)

Приложение № 4

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

Уро-вень	Отношение (мотивация) учащегося					
	К труду	К коллективу	К социуму	К здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентно-способности
Высокий (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.
Баллы	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла
Средний (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-

Низкий <i>(1-8 баллов)</i>	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.
	Баллы	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла
	Безынициативен и несамостоятелен	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 минуты 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.
	Баллы	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла

Высокий – 14-18 балл;

Средний – 9-13 баллов;

Низкий – 1-8 баллов.

Средний показатель группы = Общее количество баллов
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>		B- C- H-	B- C- H-	B- C- H-	B- C- H-	B- C- H-	B- C- H-		

ИТОГО: общий уровень отношения (мотивации) учащегося

«В» - ... чел., ... %

«С» - ... чел., ... %

«Н» - ... чел., ... %

Подпись педагога дополнительного образования _____

Приложение № 5

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

Задачи:

- 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;
- формирование активной позиции родителей (законных представителей) в жизни детей через вовлечение в совместную деятельность объединения, Центра;
- формирование основ безопасного образа жизни и поведения при пожаре, чрезвычайных ситуациях, на водных объектах в осенне - зимний и весенне-летний периоды, на улицах и дорогах, в сети интернет;
- развитие самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки;
- воспитание трудолюбия и экономической ответственности.

План воспитательной работы.

Месяц	Модуль программы «Воспитание»	Направление деятельности	Мероприятие (название, форма)	Категория участников
Сентябрь	«Традиции Центра»	Объединения Центра; профориентация	Акция «Запишись в Центр».	Учащиеся 7 -18 лет
			Оформление стенда «Наши детские творческие коллектизы, Добро пожаловать!»	Учащиеся разных возрастных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
	«Гражданин России»	Самоуправление	Выборы председателя Совета учащихся.	Учащиеся разных возрастных групп
		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.
		ОПД	Участие в праздновании дней поселков: Краснозатонский и В. Максаковка.	Учащиеся разных возрастных групп
	«Семья»	Работа с родителями	День открытых дверей «Открой мир творчества!», посвященный началу нового учебного года	Учащиеся разных возрастных групп, педагоги

		ми.	(история, традиции, символика, детские коллективы Центра).	ги ДО, родители (ЗП)
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Внимание! Пешеход!» в рамках неделя безопасности дорожного движения. Встреча с инспектором ГИБДД.	Учащиеся разных возрастных 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 возрастных 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, творческие 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.	Общее родительское собрание «Территория хорошего настроения». Анкетирование.	Учащиеся, педагоги ДО, родители
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	День детского здоровья. Проведение подвижных игр «Спортивная семья», посвященная Дню отца в РК.	Учащиеся, педагоги ДО ФСН; родители (ЗП)
			Осенние турниры по футболу, баскетболу, волейболу, вольной борьбе.	Учащиеся объединений ФСН
	«Зеленая 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 День прав ребенка (20 ноября). Участие в муниципальных конкурсах: «Я-автор», «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14- 18 лет
		Самоуправление	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню	Учащиеся всех возрастных категорий

			памяти жертв ДТП.	
Ноябрь	«Гражданин России»	КТД	Конкурс чтецов «Единство народов большой страны!»	Учащиеся 10 – 14 лет
		Видео-экскурсия	Игра-путешествие «Моя многогранная 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)
		КТД	Праздничная программа «С праздником, милые мамы!»	
		Работа с родителями	«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 здоровымирастем!»	
Декабрь	«Традиции Центра»	КТД	«У всех Новый год!» 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	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!»	Учащиеся объединений ХН прикладного творчества
			«Рождественские посиделки!» фольклорный праздник для учащихся начального звена.	
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Участие в конкурсе социальных проектов «Конвейер проектов».	Совет учащихся,
			Конкурс плакатов «Блокадный Ленинград» в рамках годовщины со дня снятия блокады. - Акция «Блокадный хлеб».	Учащиеся объединений ИЗО 12-18 лет
	«Семья»	Работа с родителями	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 мероприятия на призы Центра в рамках Дня Защитника Отечества: «Февральский мяч»; «Марафон «ГТО- путь к успеху!»	Учащиеся спортивных объединений всех возрастов.
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Памятная линейка, посвященная Дню вывода советских из Афганистана (15 февраля).	Учащиеся всех возрастов.
			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
Март	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция по сбору макулатуры «Зеленый листок».	Учащиеся всех возрастов
	«Семья»	Работа с родителями	«Спортивно-семейный праздник «Папа может, папа может все что угодно!»	Учащиеся 7 – 16 лет; родители (команды)
	«Традиции Центра»	КТД	Праздничный концерт «Наполним музыкой сердца!», посвященный Между	Учащиеся объединений

Апрель			народному Дню 8 марта.	
		Ключевое дело	Участие в муниципальном фестивале.	Учащиеся объединений ХЭН
		«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Участие во Всероссийских мероприятиях «Крымская весна», (18 марта).
			Ключевое дело	Конкурс рисунков «Крымская весна», посвященная Дню присоединения Крыма к РФ.
		«Семья»	Работа с родителями	Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству «Мама наша мастерица».
		«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Безопасное поведение людей на водных объектах в весенний период».
		«Здоровое поколение»	КТД	День здоровья «Весенняя подзарядка» (пропаганда ВФСК «Готов к труду и обороне»).
		«Зеленая планета»	Ключевое дело	Участие в экологической акции «Час земли».
Май		«Традиции Центра»	КТД	Участие в акции «Библионочь».
		«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Мероприятия в рамках Общероссийской добровольческой акции «Весенняя неделя добра».
		«Семья»	Работа с родителями;	Участие родителя во всероссийской акции «Классные встречи».
				Оформление тематической фотозоны (сбор фотографий дедов, прадедов учащихся, воевавших в ВОО 1941-1945 гг.)
		«Здоровое поколение»	Ключевое дело	Весенний турниры: по баскетболу; волейболу; футболу; вольной борьбе и шахматам.
		«Зеленая планета»	Ключевое дело	Фотовыставки «Чистота родного края!» Международного дня Земли» (22 апреля).
		«Традиции Центра»	КТД	Митинг памяти, посвященный Дню Победы в ВОВ 1941-1945 годов!
				Конкурс стихов «Сороковые - роковые!»
				Отчетный концерт – награждение «Весне навстречу».

	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс рисунков и плакатов «Этот День Победы!».	Учащиеся ХН
			Благотворительная акция «Поздравление ветерану!» в рамках празднования Дня Победы.	Учащиеся ХН
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	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

Приложение № 6

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: https://vk.com/cdod9sport	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.	май

	2. Подведение итогов года. Вручение благодарственных писем родителям. План работы на лето. Планирование работы на следующий учебный год. 3. Инструктаж «Правила дорожного движения».	
--	---	--

Приложение № 7

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

№ п/п	Раздел учебного плана	Задания для самостоятельной работы
1.	Правила игры	Самостоятельное изучение материала: https://vk.com/docs-106446908
2.	Правила игры	Прохождение теста: https://onlinetestpad.com/dhecvlnclup6
3.	Общая физическая подготовка	https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239089
4.	Общая физическая подготовка	https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239088 https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239092
5.	Техника игры	https://clck.ru/qckRa https://clck.ru/qckhT

Приложение № 8

**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
- интернет-браузер и подключение к сети интернет; - комплект технического программного обеспечения (skype.com, zoom.us); - микрофон, динамики (наушники), веб-камера.	Giseo. rko-mi.ru, мессенджер - WhatsApp, соц. Сеть - ВКонтакте.	видео-лекция, онлайн консультация, самостоятельно созданные обучающие задания (видео фрагменты, упражнения, тесты и т.п.).	- в смешанном виде.	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).