

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
Протокол № 1  
от «01» сентября 2025 г.

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «02» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МАУ ДО «ДДТ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F711F7A1982A83C4C4112B711AE1D4DA  
Владелец: Шиповалова Виктория Александровна  
Действителен: с 15.05.2023 до 07.08.2024

Приказ № 147 (2)  
«08» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная - дополнительная  
общеразвивающая программа  
(физкультурно-спортивной направленности)**

**«Волейбол»**

Срок реализации: 4 года.  
Возраст учащихся: 11-18 лет.

Составитель: Саенко Геннадий Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования.

г. Печора  
2025 г.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Нормативно-правовые документы,** на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 г. «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648 - 20»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года № 767-п;
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г. Печора.

**Актуальность программы.** Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности детей, материально-технические условия, для реализации которых имеются на базе МАУ ДО «Дом детского творчества» г. Печора. Данная программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Здоровье и физическое развитие подростка

представляет собой один из критериев качества современного образования России, а это значит, что данная программа соответствует всем требованиям и на сегодняшний день является актуальной.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК. Поэтому программа «Волейбол» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. игра в волейбол развивает не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывает потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

**Педагогическая целесообразность.** С помощью занятий по волейболу у учащихся, можно развить, не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера как: взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительные особенности программы.** Отличительной особенностью данной программы является: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. Программа отличается своей структурой от других программ и составлена учетом новых требований к программам. Она не копирует другие программы.

Данная программа закрепляет мотивацию к занятиям выбранных видов деятельности, усложняет тактические приёмы.

**Адресат программы.**

Возраст учащихся: 11-18 лет.

Специальных требований при наборе в группы объединения не предъявляется, ребёнок поступает на основании собственного желания и заявления от родителя.

Число детей, одновременно находящихся в группе первого и последующих годов обучения, составляет от 7 до 25 человек.

В группы 2-го и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся, ранее не занимающиеся в группе 1 года обучения, но успешно прошедшие собеседование и контрольные испытания.

**Вид программы по уровню освоения:** содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем освоения программ.

**Классификация программы** на основе уровневой дифференциации:

Программа базового уровня.

**Объём программы:** 576 часов.

**Срок реализации программы:** 4 года.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:**

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Всего в год
1	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
2	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
3	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
4	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Состав группы постоянный (с возможностью замены ушедших по уважительной причине учащихся).

Занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам. Продолжительность занятия составляет 40 минут (1 академический час). Количество часов в одном занятии - 2. Перерыв между занятиями - 10 минут. Занятия имеют различные формы в зависимости от тем изучения: собеседование, опрос, анкетирование, контрольные испытания, игра, тренировка, соревнование, просмотр видеоматериалов. Виды занятий по организационной структуре: групповые и коллективные (воспитательные, общие и интегрированные мероприятия).

### **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий волейболом.

**Задачи:****Обучающие:**

- обучить технике игры в волейбол;
- ознакомить детей с правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по волейболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- обучить знаниям теоретических сведений о волейболе;

**Развивающие:**

- развить координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укрепить здоровье учащихся;
- развить кругозор учащихся: ознакомить с историей волейбола;
- развивать интерес к волейболу как к виду спорта;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- формировать волевые и моральные качества;
- воспитывать положительные отношения к физической культуре в целом;
- воспитывать у учащихся целеустремленность, стремление к достижению цели;
- формировать интерес к активному и здоровому образу жизни;
- воспитывать у детей чувство коллективизма, толерантности.

**1 год обучения.**

**Цель:** Воспитание интереса у детей к спорту через игру в волейбол, укрепление здоровья, развитие физической активности.

**Задачи:****Обучающие:**

- научить правилам розыгрыша стандартных положений;
- научить выполнять технические и тактические приёмы игры;
- обучить игре в соревновательный волейбол;
- обучить общим основам волейбола;
- обучить тактическим действиям игры в нападении.

**Развивающие:**

- развивать потребность к занятию спортом, к здоровому образу жизни;
- развивать умение составлять свой распорядок дня;
- формировать коммуникативные способности общения в коллективе, умения объективно оценивать свои возможности;

**Воспитательные:**

- вырабатывать позитивное отношение к окружающим людям;
- воспитывать трудолюбие, бережное отношение к своему здоровью.

**2 год обучения.**

**Цель:** повышение уровня двигательных и специальных физических качеств, укрепление здоровья, формирование знаний в инструкторской и судейской практике волейбола.

**Задачи:****Обучающие:**

- научить технике передач мяча по ситуации;
- обучить индивидуальным тактическим действиям;
- получить представление об истории возникновения волейбола;
- сформировать систему знаний в инструкторской и судейской практике волейбола.

**Развивающие:**

- развить физические качества: быстроты, выносливости, силы;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- обучить наиболее эффективным способам достижения результата.

**Воспитательные:**

- прививать морально-волевые качества: трудолюбие, упорство в достижении цели;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- формировать позитивное отношение к спорту;
- воспитывать чувство товарищества, ответственности.

**3 год обучения.**

**Цель:** повышение качества игры в волейбол; развитие личностных качеств.

**Задачи:****Обучающие:**

- повысить уровень техники и тактики игры волейбол;

- совершенствовать комбинационные действия игры;
- обучить умению анализировать свою игру и игру других;
- обучить знаниям судейства игры.

#### **Развивающие:**

- мотивировать и развивать стремление к занятию спортом в дальнейшем;
- развивать индивидуальную подготовку игрока;
- развивать у учащихся основные двигательные качества, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- формировать интерес к соревнованиям;
- формировать умения самостоятельно заниматься спортом.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- формировать потребность в личном физическом совершенствовании;
- вырабатывать личные качества: трудолюбие, аккуратность, умение планировать своё время и ценить время других;
- воспитывать коммуникативные качества, умение работать в коллективе.

#### **4 год обучения.**

**Цель:** формирование устойчивой потребности к многолетнему занятию спортом; формирование приобретенных навыков и качеств до профессионального уровня.

#### **Обучающие:**

- обучить навыкам регулирования психического состояния;
- обучить навыкам самостоятельной подготовки к соревнованиям;
- повышать уровень физической подготовленности.

#### **Развивающие:**

- развивать максимальное совершенствование технических и тактических навыков и умений игры в волейбол;
- развивать максимальные скоростно-силовые качества;
- формировать самообладание и психическую устойчивость.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность и ответственность перед командой;
- вырабатывать твердость характера и силу воли;
- вырабатывать командный дух, сплоченность, веру в себя и товарищей по команде, способность твердо идти к поставленной цели.

**1.3. Содержание программы**  
**Содержание программы первого года обучения**  
**Учебный план первого года обучения**

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда правила ПБ, ПДД.	1	1	2	Собеседование
2	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	8	-	8	Устный опрос
3	Техническая подготовка	2	44	46	Зачет
4	Тактические действия	2	8	10	Зачет
5	Специальная физическая подготовка	2	20	22	Зачет
6	Общая физическая подготовка	2	38	40	Зачет
7	Учебно-тренировочные игры и соревнования	2	8	10	Соревнование
8	Контрольные игры	-	4	4	Зачет
9	Итоговое занятие	-	2	2	Игра
<b>Итого объём программы</b>		<b>19</b>	<b>125</b>	<b>144</b>	

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**Вводное занятие (2ч).** Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Знакомство с группой.

**Тематический цикл (8ч).**

Тема 1. Теория. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях и разрядах.



Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Гигиена тренировочного процесса.

Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Правила соревнований в волейболе.

Тема 7. Основы техники и тактики волейбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Тема 8. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике волейбола. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

**Техническая подготовка (46ч).** Теория. Основы технической подготовки. Нападение и защита.

Практика. Техника нападения. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара назад в соседнюю зону. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны, боковая подача, планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Нападающие удары. Боковой нападающий удар, нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5, нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения, из зоны нападения (от сетки). Техника защиты. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание

способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым). Прием мяча сверху и снизу, отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой, прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.

**Тактические действия (10ч).** Тактическая подготовка. Выбор места и чередование способов подач (подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны, выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны, имитация второй передачи и обман), (передача через сетку), на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» од ной рукой в зону нападения.

**Специальная физическая подготовка (22ч).** (СФП) Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй - унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя

спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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.

### **Общая физическая подготовка(40ч). (ОФП)**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

### **Учебно-тренировочные игры и соревнования (10ч).**

#### **Контрольные игры (4ч).**

Соревнования с учащимися школ города и района.

#### **Итоговое занятие (2ч).**

Заключительное занятие. Вручение грамот и дипломов. Задание на лето

## Содержание программы 2 года обучения

### Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда правила ПБ, ПДД.	1	1	2	Собеседование
2	История развития волейбола. Выдающиеся мировые спортсмены.	2	-	2	Презентация
3	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	2	-	2	Устный опрос
4	Правила игры. Игровое поле.	2	-	2	Тестирование
5	Техническая подготовка	-	35	35	Зачет
6	Тактические действия	-	55	55	Зачет
7	Учебно-тренировочные игры и соревнования	-	20	20	Игра
8	Общая физическая подготовка	-	15	15	Зачет
9	Контрольные игры	-	4	4	Игра
10	Инструкторская и судейская практика.	2	3	5	Соревнования
11	Итоговое занятие.	2	-	2	
<b>Итого объём программы</b>		<b>11</b>	<b>133</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения

**Вводное занятие (2ч).** Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Обсуждение плана работы.

### **Тематический цикл (6ч).**

Теория. Тема 1. История развития волейбола. Выдающиеся мировые спортсмены. Тема 2. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Правила игры. Игровое поле.

**Техническая подготовка (35ч).** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

**Тактические действия (55ч).** Индивидуальные действия - выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны. Имитация второй передачи. Групповые действия- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке –игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.

**Учебно-тренировочные игры и соревнования (20ч).** Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, гандбол.

**Общая физическая подготовка (15ч) (ОФП).** Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди

другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

**Контрольные игры (4ч).** Соревнования с учащимися школ города и района.

**Инструкторская и судейская практика (5ч).** Основные правила судейства в волейболе. Участие в судейской группе.

**Итоговое занятие (2ч).** Заключительное занятие. Вручение грамот и дипломов. Задание на лето.

### Содержание программы 3 года обучения.

#### Учебный план 3 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда правила ПБ, ПДД.	1	1	2	Собеседование
2	Техническая подготовка	2	30	32	Зачет
3	Тактические действия		9	9	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	2	36	38	Тестирование
5	Общая физическая подготовка	-	30	30	Зачет
6	Учебно-тренировочные игры и соревнования	-	22	22	Зачет

7	Контрольные игры и испытания	-	4	4	Игра
8	Инструкторская и судейская практика	-	5	5	Анкетирование
9	Заключительное занятие	2	-	2	
<b>Итого объём программы</b>		<b>7</b>	<b>137</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана 3 года обучения

**Вводное занятие (2ч).** Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Обсуждение плана работы.

#### **Тематический цикл (6ч).**

Тема 1. Новые технические приёмы.

Тема 2. Тренировка - путь к победе.

**Техническая подготовка (32ч).** Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи. В прыжке после имитации нападающего удара назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач. Нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

**Тактические действия (9ч).** Командные действия. Групповые действия - взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах).

**Специальная физическая подготовка (38ч).** 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», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. 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). Упражнения с набивными мячами.

**Общая физическая подготовка (30ч).** Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходной точки, лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

**Учебно-тренировочные игры и соревнования (22ч).** Соревнования с различными учебными заведениями (школы, детские объединения, кружки). Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

**Контрольные игры (4ч).** Проверочные игры. Оценивание технической и практической подготовки.

**Инструкторская и судейская практика (5ч).** Участие учащихся в судейской комиссии.

**Заключительное занятие (2ч).** Подведение итогов. Поощрение. Вручение грамот и дипломов.

### Содержание программы 4 года обучения

#### Учебный план 4 года обучения

№	Название разделов/ модулей	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	1	1	2	Собеседование
2	История развития волейбола в России и за рубежом	1	1	2	
3	Первая медицинская помощь. Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	2	-	2	Устный опрос
4	Здоровый образ жизни	2	-	2	Опрос
5	Современные правила игры в волейбол, виды расстановок	4	-	4	
6	Учебные игры. Волейбол	-	16	16	Игра
7	Общая физическая подготовка	-	22	22	Зачет
8	Специальная физическая подготовка	-	32	32	Зачет
9	Основы техники игры: техника защиты, техника нападения	-	26	26	Зачет

10	Контрольные игры	-	12	12	
11	Товарищеские игры и соревнования	-	12	12	Соревнование
12	Контрольные испытания по физической и технической подготовке	-	4	4	Зачет
13	Посещение соревнований, спортивных мероприятий	-	8	8	
<b>Итого объём программы</b>		<b>10</b>	<b>134</b>	<b>144</b>	

### **Содержание учебного плана 4 года обучения**

**Вводное занятие (2ч).** Введение в программу. Вводный инструктаж по Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях. Обсуждение плана работы.

#### **Тематический цикл (10ч).**

Тема 1. История развития волейбола в России и за рубежом, международные соревнования по волейболу, мировые олимпийские игры. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях. Тема 2. Первая медицинская помощь. При ушибах, при растяжениях, при порезах. Предупреждение травм при занятиях волейболом, самоконтроль за состоянием здоровья, врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена, соблюдение санитарно-гигиенических требований в ходе проведения занятий, а также поле них, спортивная форма волейболиста.

Тема 3. Здоровый образ жизни. Режим дня, питание, сон, процедуры, укрепляющие иммунитет, предупреждение вредных привычек.

Тема 4. Современные правила игры в волейбол, виды расстановок. Официальные мячи для соревнований. Полный состав команды, амплуа игроков, расстановки, их отличия и преимущества, виды наказаний, термины и жаргон в волейболе.

**Учебные игры (16ч).** Волейбол с акцентом нападения первым темпом, волейбол с имитацией атакующих ударов со скидками. Волейбол с акцентом нападения диагонального удара.

**Общая физическая подготовка (22ч.)** Упражнения общей разминки: бег, бег с упражнениями, разогрев суставов рук, ног, спины.

Упражнения с бегом: челночный бег, ускорение из различных исходных положений. Упражнения с бросками волейбольного мяча: в пол и партнеру, в

прыжке. Акробатические упражнения: кувырок вперед-назад; падение в упор лежа согнув руки, падение рыбкой, падение на бок через колено, комбинационные падения с выходом в стойку волейболиста.

**Специальная физическая подготовка (32ч).** Прыжковые упражнения, комбинационные прыжково-беговые упражнения, упражнения с сопротивлением, упражнения с мячом, комбинационные упражнения с мячом, все перечисленное с добавлением усложнений.

**Основы техники игры (26ч).** Верхняя и нижняя передачи одной и двумя руками, накат с собственного набрасывания, накат с набрасывания партнера из разных положений, все перечисленное в прыжке, подача планер, подача силовая в прыжке.

Техника защиты. Действия без мяча: различные способы перемещений с фиксацией стойки.

Действия с мячом: верхний и нижний прием мяча одной и двумя руками, тоже самое, из различных положений, с перемещениями, упражнения для блокирования мяча, блокирование мяча с набрасывания партнера, блокирование мяча с атакующего удара, тоже самое, из различных положений с перемещениями, групповое блокирование.

Расположение игроков на площадке при приеме подачи в зависимости от расстановки, расположение игроков и фазы их распределения на площадке при нападении, тоже самое, при защите, тоже самое, при других возможных, редких и нестандартных игровых ситуациях; страховка при одиночном или групповом блокировании; искусственное создание ситуаций, заставляющих противника проиграть мяч в текущем розыгрыше или совершить ошибку.

Техника нападения. Действия без мяча: прыжковые упражнения, выход на атакующий удар с разбега, выход на атакующий удар первым темпом, выход на диагональный атакующий удар.

Действия с мячом: упражнения для исполнения атакующего удара, тоже, для исполнения атакующего удара первым темпом, тоже, для исполнения диагонального атакующего удара.

Индивидуальные действия: выбор места подачи; выбор зоны подачи; выбор вида подачи; выбор места для второй передачи; выбор способа атаки.

Групповые действия: расположение игроков и фазы их распределения на площадке при нападении.

Командные действия: прием и розыгрыш мяча с нападением из 2 и 4 зон; прием и розыгрыш мяча с нападением из 3 зоны; прием и розыгрыш мяча с

нападением со 2-й линии; комбинационные розыгрыши с учетом игровой ситуации.

**Контрольные игры (12ч).** Контрольные игры и соревнования; практика судейства.

**Товарищеские встречи и соревнования (12ч).**

**Контрольные испытания по физической и технической подготовке (4ч).**

Контрольные испытания по физической и технической подготовкам представлены соответственно в «Приложении А» и в «Приложении Б».

**Посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов (8 ч).** Посещение городских соревнований по волейболу; посещение городских спортивных мероприятий; просмотр видеороликов соревнований в РФ и за рубежом, просмотр технических, обучающих видео по волейболу.

#### **1.4. Планируемые результаты по годам обучения.**

**Первый год обучения**

**Предметные:**

Учащийся будет:

- знать правила розыгрыша стандартных положений;
- иметь представление о базовых технических и тактических приемах игры;
- будут знать общие основы волейбола;
- владеть навыками игры в соревновательный волейбол.

**Метапредметные:**

- осознают потребность к занятию спортом, к здоровому образу жизни;
- применяют тактические приемы в игре;
- устанавливают правильный распорядок дня;
- формируют коммуникативные способности общения в коллективе, умения объективно оценивать свои возможности.

**Личностные:**

- проявляют позитивное отношение к окружающим людям;
- стремятся быть трудолюбивыми, бережно относиться к своему здоровью;

**Второй год обучения**

**Предметные:**

- будут знать технику передачи мяча;
- будут иметь навыки индивидуальных тактических действий;
- иметь представление об истории возникновения волейбола;

- будут знать систему знаний в инструкторской и судейской практике волейбола.

**Метапредметные:**

- разовьют физические качества: быстроты, выносливости, силы;
- сформируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- освоят наиболее эффективные способы достижения результата.

**Личностные:**

- сформированы морально-волевые качества: трудолюбие, упорство в достижении цели;
- сформирована мотивация к здоровому образу жизни;
- проявляют позитивное отношение к спорту;
- имеют чувство товарищества, ответственности.

**Третий год обучения**

**Предметные:**

- освоили следующий уровень техники и тактики игры волейбол;
- совершенствуют комбинационные действия игры;
- умеют анализировать свою игру и игру других;
- умеют анализировать свои действия и судейские навыки игры.

**Метапредметные:**

- научатся мотивировать и развивать стремление к занятию спортом в дальнейшем;
- развивать индивидуальную подготовку игрока;
- развивать у учащихся основные двигательные качества, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- формировать интерес к соревнованиям;
- формировать умения самостоятельно заниматься спортом.

**Личностные:**

- воспитаны нравственные и волевые качества;
- сформирована потребность в личном физическом совершенствовании;
- развиты личные качества: трудолюбие, аккуратность, умение планировать своё время и ценить время других;
- сформированы коммуникативные качества, умение работать в коллективе.

**Четвёртый год обучения**

**Предметные:**

- будут владеть навыками регулирования психического состояния;

- будут владеть навыками самостоятельной подготовки к соревнованиям;
- будут повышать уровень физической подготовленности.

### **Метапредметные:**

#### **Развивающие:**

- осуществляют максимальное совершенствование технических и тактических навыков и умений игры в волейбол;
- освоили максимальные скоростно-силовые качества;
- сформированы самообладание и психическую устойчивость.

#### **Личностные:**

- развито: дисциплинированность и ответственность перед командой;
- выработано: твердость характера и силу воли;
- сформирован командный дух, сплоченность, вера в себя и товарищей по команде, способность твердо идти к поставленной цели.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.**

### **2.1. Календарный учебный график - Приложение1.**

#### **Организационно-педагогические основы обучения.**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1-й год</b>	<b>2-й год</b>	<b>3-й год</b>	<b>4-й год</b>
Начало учебного года	01 сентября			
Продолжительность учебного года	36 недель			
Продолжительность занятия	45 минут			
Промежуточный контроль	15 - 25 декабря			
Окончание учебного года	31 мая			
Зимние каникулы	с 01 по 08 января			
Летние каникулы	с 01 июня			
Летний профильный лагерь	с 01 - 13 июня			

### **2.2. Условия реализации программы**

1. Занятие проводятся в оборудованном светлом хорошо проветриваемом спортивном зале. Помещение с центральным отоплением, с раздевалкой для мальчиков и девочек, с раковиной для мытья рук.

2. Техническое обеспечение - мультимедийный проектор, экран, ноутбук, колонки.

3. Методические наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии.

4. Спортивный инвентарь: волейбольная сетка; волейбольные столбы и мягкая защита на столбы, с целью предупреждения травматизма; волейбольные мячи: количество мячей должно быть равно количеству учащихся для работы каждого индивидуально с мячом; набивные мячи; скакалки; теннисные мячи (количество мячей равно половине занимающихся) маты (один или два); баскетбольные щиты; баскетбольные мячи (один или два); тумбы различной высоты (от 50см до 80см), теннисные мячи (количество мячей равно половине занимающихся); маты (один или два); баскетбольные щиты; баскетбольные мячи (один или два).

### **2.3. Формы контроля/ аттестация.**

Текущий и промежуточный контроль проводится для получения информации о состоянии волейболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. Опрос, сдача контрольно-переводных нормативов. Подведение итогов реализации программы проводится в виде контрольных соревнований. В программу этапного контроля входят: тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

#### **Оценка знаний и умений по уровням**

##### **Высокий:**

- четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;
- учитывается оригинальность, умение применять не стандартный метод решения поставленной задачи;
- выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

##### **Средний:**

- знания по волейболу излагаются в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны педагогом;
- ошибочная подача мяча.

##### **Допустимый:**



- изложение полученных знаний не полное;
- допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления или с помощью педагога;
- не отработаны правила подачи мяча.

## 2.4. Оценочные материалы по годам обучения

### 1 год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	Критерии	Показатели	Виды контроля/ аттестации
1	Техническая подготовка	Зачет	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны педагогом.</p> <p><b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Зачет выполняется с помощью педагога.</p>	Бальная система оценивания	Текущий
2	Специальная физическая подготовка	Зачет	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.</p>	Бальная система оценивания	Промежуточный

		<p><b>Средний уровень- 4 балла.</b>  Допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны педагогом.</p> <p><b>Допустимый уровень – 3 балла.</b>  Допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления.</p>		
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## 2 год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	Критерии	Показатели	Виды контроля/ аттестация
1	Техническая подготовка	Зачет	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b>  Выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускает незначительные ошибки.</p> <p><b>Допустимый уровень – 3 балла.</b>  Зачет выполняется с помощью педагога</p>	Бальная система оценивания	Текущий

2	Общая физическая подготовка	Зачет	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Зачет выполнен согласно нормативам. (Приложение 2)</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла.</b> Зачет выполнен с небольшими ошибками.</p> <p><b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Зачет выполняется с помощью педагога.</p>	Бальная система оценивания	Промежуточный
---	-----------------------------	-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	---------------

### 3 год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	Критерии	Показатели	Виды контроля/ аттестация
1	Тактические действия	Устный опрос	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Владеют тактическими действиями игры.</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускают незначительные ошибки.</p> <p><b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Допускают отдельные существенные ошибки и попытки самостоятельного их исправления.</p>	Бальная система оценивания	Текущий

2	Общая физическая подготовка	Зачет	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Зачет выполнен согласно нормативам. (Приложение 2)</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла.</b> Зачет выполнен с небольшими ошибками.</p> <p><b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Зачет выполняется с помощью педагога</p>	Бальная система оценивания	Промежуточный
---	-----------------------------	-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	---------------

#### 4 год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	Критерии	Показатели	Виды контроля/ аттестация
1	Специальная физическая подготовка. Контрольные испытания по физической и технической подготовке	Зачет	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускает незначительные ошибки.</p> <p><b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Зачет выполняется с помощью педагога</p>	Бальная система оценивания	Текущий

## **2.5. Методические материалы**

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- игровая деятельность: эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет;
- педагогика сотрудничества: поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования;

Специфика игры в волейбол обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у учащегося способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча;
2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент воздействия руками на мяч;
3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей;
4. Овладение широким набором технико-тактических действий, необходимых для успешной игры.

Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ). Наглядный метод (педагогический показ).

Практический метод работа под руководством тренера.

Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений).

## **2.6. Список литературы.**

### **Литература для педагога:**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе. – М. Просвещение, 1974. – 98 с.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989. – 111 стр.
3. Железняк Ю.Д. Кулянский В.Л. Волейбол: У истоков мастерства. – М.: Фаир – Пресс, 1998.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов Л.В. Волейбол. - М: Физкультура и спорт. 1991. – 240 с.
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 189 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Москва: ФиС 1988 г. – 192 с.

7. Ивойлов А. В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 152 с.
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
9. Фидлер М., Шайдерайт Д., Бааке Х., Шрайтер К. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – 212 с.
10. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол. - М.: Советский спорт, 1989. – 49 с.
11. Фурманов А.Г., Клещев Ю.Н. Юный волейболист. - Москва: ФиС 1979г. – 231 с.
12. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1984
- 13. Рыцарева В. В. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.

#### **Литература для учащихся:**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
4. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1979. – 231 с.
5. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
6. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва.: «Физкультура и спорт» 2007.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. «Спорт в школе»: Газета в газете. – Электронный ресурс:  
<http://spo.1september.ru>.
2. Обзор спортивных школ и спортивных общества. Новости спорта, освещение событий. – Электронный ресурс: <http://www.abcsport.ru/>
3. Консультант Плюс. Надежная правовая поддержка. – Электронный ресурс:  
<https://www.consultant.ru>
4. Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма. Государственное автономное учреждение дополнительного образования Республики Коми. – Электронный ресурс:  
<http://www.komiturcenter.ru/page/1731>.

## Приложение 1

### Календарный учебный график

Таблица - Календарный учебный график 1-го и 2-го годов обучения

№	Тема занятия	Год обучения 1-й			Год обучения 2-й		
		Кол-во, час	Дата (план)	Дата (факт.)	Кол-во, час	Дата (план)	Дата (факт.)
1	Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	2	04.09		2	04.09	
2	Физическая культура и спорт	2	07.09		2	07.09	
3	Первая медицинская помощь	2	11.09		2	11.09	
4	Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	2	14.09		2	14.09	
5	Сведения о строении и функциях организма человека	2	18.09		2	18.09	
6	Здоровый образ жизни	2	21.09		2	21.09	
7	Правила игры в волейбол	2	25.09		2	25.09	
8	Подвижные и учебные игры, Общая физическая подготовка, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	28.09		2	28.09	
9	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	02.10		2	02.10	
10	Общая физическая подготовка, учебные игры,	2	05.10		2	05.10	

11	упражнения по программе и содержанию учебного плана Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	09.10		2	09.10	
12	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	12.10		2	12.10	
13	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	16.10		2	16.10	
14	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	19.10		2	19.10	
15	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	23.10		2	23.10	
16	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	26.10		2	26.10	
17	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	30.10		2	30.10	
18	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка	2	02.11		2	02.11	



19	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка	2	06.11		2	06.11	
20	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	09.11		2	09.11	
21	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	13.11		2	13.11	
22	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	16.11		2	16.11	

23	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	20.11		2	20.11	
24	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	23.11		2	23.11	
25	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	27.11		2	27.11	
26	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	30.11		2	30.11	
27	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	04.12		2	04.12	
28	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	07.12		2	07.12	
29	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	11.12		2	11.12	

30	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	14.12		2	14.12	
31	<i>Общая физическая подготовка, контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	18.12		2	18.12	
32	<i>Общая физическая подготовка, контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	21.12		2	21.12	
33	<i>Общая физическая подготовка, контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	25.12		2	25.12	
34	<i>Общая физическая подготовка, контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	28.12		2	28.12	
35	<i>Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, волейбол в том числе упрощенный</i>	2	11.01		2	11.01	
36	<i>Товарищеские встречи и соревнования</i>	2	15.01		2	15.01	
37	<i>Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол в том числе упрощенный</i>	2	18.01		2	18.01	
38	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры,</i>	2	22.01		2	22.01	

39	<p>упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</p> <p>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</p>	2	25.01		2	25.01	
40	<p>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</p>	2	29.01		2	29.01	
41	<p>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита,</p>	2	01.02		2	01.02	

42	<p><i>тактика: основы, нападение, защита</i></p> <p><i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка,</i></p> <p><i>техника: основы, нападение, защита,</i></p> <p><i>тактика: основы, нападение, защита</i></p>	2	05.02		2	05.02	
43	<p><i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка,</i></p> <p><i>техника: основы, нападение, защита,</i></p> <p><i>тактика: основы, нападение, защита</i></p>	2	08.02		2	08.02	
44	<p><i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка,</i></p> <p><i>техника: основы, нападение, защита,</i></p> <p><i>тактика: основы, нападение, защита</i></p>	2	12.02		2	12.02	
45	<p><i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного</i></p>	2	15.02		2	15.02	

	плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита						
46	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	19.02		2	19.02	
47	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	26.02		2	26.02	
48	Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол в том числе упрощенный	2	01.03		2	01.03	
49	Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры	2	05.03		2	05.03	
50	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и	2	12.03		2	12.03	

	<i>содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>						
51	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	15.03		2	15.03	
52	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	19.03		2	19.03	
53	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы,</i>	2	22.03		2	22.03	

	<i>нападение, защита</i>						
54	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	26.03		2	26.03	
55	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	29.03		2	29.03	
56	<i>Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры, посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов</i>	2	02.04		2	02.04	
57	<i>Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры, посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов</i>	2	05.04		2	05.04	
58	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и</i>	2	09.04		2	09.04	



	<i>содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>						
59	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	12.04		2	12.04	
60	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	16.04		2	16.04	
61	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы,</i>	2	19.04		2	19.04	

	<i>нападение, защита</i>						
62	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	23.04		2	23.04	
63	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	26.04		2	26.04	
64	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	30.04		2	30.04	
65	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная</i>	2	07.05		2	07.05	

66	<p><i>физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i></p> <p><i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i></p>	2	10.05		2	10.05	
67	<p><i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i></p>	2	14.05		2	14.05	
68	<p><i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i></p>	2	17.05		2	17.05	
69	<i>Контрольные испытания по</i>	2	21.05		2	21.05	

	<i>физической и технической подготовке, волейбол в том числе упрощенный</i>						
70	<i>Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол в том числе упрощенный</i>	2	24.05		2	24.05	
71	<i>Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры</i>	2	28.05		2	28.05	
72	<i>Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры</i>	2	31.05		2	31.05	

Таблица - Календарный учебный график 3-го и 4-го годов обучения

№	Тема занятия	Год обучения 3-й			Год обучения 4-й		
		Кол- во, час	Дата (план)	Дата (факт.)	Кол- во, час	Дата (план)	Дата (факт.)
1	Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	2	03.09		2	03.09	
2	История развития волейбола в России и за рубежом	2	06.09		2	06.09	
3	Первая медицинская помощь	2	10.09		2	10.09	
4	Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	2	13.09		2	13.09	
5	Углубленные сведения о строении и функциях организма человека	2	17.09		2	17.09	
6	Здоровый образ жизни	2	20.09		2	20.09	
7	Современные правила игры в волейбол, виды расстановок	2	24.09		2	24.09	
8	Учебные игры, Общая физическая подготовка, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	27.09		2	27.09	
9	Современные правила игры в волейбол, виды расстановок	2	01.10		2	01.10	
10	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	04.10		2	04.10	

11	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	09.10		2	09.10	
12	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	11.10		2	11.10	
13	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	15.10		2	15.10	
14	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	18.10		2	18.10	
15	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	22.10		2	22.10	
16	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	25.10		2	25.10	
17	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	29.10		2	29.10	
18	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка</i>	2	01.11		2	01.11	
19	<i>Общая физическая подготовка, учебные игры,</i>	2	05.11		2	05.11	

	<i>упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка</i>						
20	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	08.11		2	08.11	
21	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	12.11		2	12.11	
22	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	15.11		2	15.11	
23	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	19.11		2	19.11	

24	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	22.11		2	22.11	
25	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	26.11		2	26.11	
26	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	29.11		2	29.11	
27	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	03.12		2	03.12	
28	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного	2	06.12		2	06.12	



	<i>плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>						
29	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	10.12		2	10.12	
30	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	13.12		2	13.12	
31	<i>Контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	17.12		2	17.12	
32	<i>Контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	20.12		2	20.12	
33	<i>Контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	24.12		2	24.12	
34	<i>Контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана</i>	2	27.12		2	27.12	
35	<i>Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, волейбол</i>	2	31.12		2	31.12	
36	<i>Товарищеские встречи и</i>	2	14.01		2	14.01	

	<i>соревнования</i>						
37	<i>Товарищеские встречи и соревнования</i>	2	17.01		2	17.01	
38	<i>Товарищеские встречи и соревнования</i>	2	21.01		2	21.01	
39	<i>Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол</i>	2	24.01		2	24.01	
40	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	28.01		2	28.01	
41	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	31.01		2	31.01	
42	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	04.02		2	04.02	
43	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного</i>	2	07.02		2	07.02	

	<i>плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>						
44	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	11.02		2	11.02	
45	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	14.02		2	14.02	
46	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	18.02		2	18.02	
47	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	25.02		2	25.02	

48	<i>Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол</i>	2	28.02		2	28.02	
49	<i>Товарищеские встречи и соревнования</i>	2	04.03		2	04.03	
50	<i>Контрольные игры, волейбол</i>	2	11.03		2	11.03	
51	<i>Товарищеские встречи и соревнования</i>	2	14.03		2	14.03	
52	<i>Контрольные игры, волейбол</i>	2	18.03		2	18.03	
53	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	21.03		2	21.03	
54	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	25.03		2	25.03	
55	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	28.03		2	28.03	
56	<i>Товарищеские встречи и</i>	2	01.04		2	01.04	

	<i>соревнования, контрольные игры, посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов</i>						
57	<i>Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры, посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов</i>	2	04.04		2	04.04	
58	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	08.04		2	08.04	
59	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	11.04		2	11.04	
60	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	15.04		2	15.04	
61	<i>Специальная физическая</i>	2	18.04		2	18.04	

	<i>подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>						
62	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	22.04		2	22.04	
63	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	25.04		2	25.04	
64	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	29.04		2	29.04	
65	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы,</i>	2	02.05		2	02.05	

	<i>нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>						
66	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	06.05		2	06.05	
67	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	13.05		2	13.05	
68	<i>Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита</i>	2	16.05		2	16.05	
69	<i>Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол</i>	2	20.05		2	20.05	
70	<i>Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол</i>	2	23.05		2	23.05	
71	<i>Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры</i>	2	27.05		2	27.05	

72	Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры	2	30.05		2	30.05	
----	-------------------------------------------------------	---	-------	--	---	-------	--

## Приложение 2

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Упражнение	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1	Бег 30 м. (сек)	4,7	4,6	4,4	4,3
2	Прыжок в длину с/м	170	190	195	210
3	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,0	5,0	4,50	4,50

**1. Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**2. Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

**3. Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№	Упражнение	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,8	10,6	10,3	10,3



2	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	6	7
---	-----------------------------------------------------------------------	---	---	---	---

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание 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.

### **Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки**

**1. Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

**2. Испытания на точность подач.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

- **Испытания на точность первой передачи (прием мяча).** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

- **Командные действия в защите.** Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются

10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий.

### Приложение 3

#### Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

##### Рабочая программа воспитания

**Цель:** Формирование личностной и практико-ориентированной среды в МАУ ДО «ДДТ» г. Печора для развития учащихся через механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, саморегуляции, самозащиты, самовоспитания и другие механизмы, необходимые для становления личностного образа.

##### Задачи воспитательной работы:

- Реализовывать воспитательные возможности традиционных мероприятий МАУ ДО «ДДТ» г. Печора, поддерживать традиции коллективного планирования, организации, проведения и анализа.
- Реализовывать потенциал объединения в воспитании учащихся, поддерживать их активное участие в жизни учреждения.
- Поддерживать использование различных интерактивных форм на занятиях с учащимися.
- Организовывать работу с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

##### Приоритетные направления деятельности:

1.	Традиционные мероприятия МАУ ДО «ДДТ» г. Печора
2.	Коллективно-творческая деятельность в объединениях МАУ ДО «ДДТ» г. Печора»
3.	Социальная активность учащихся
4.	Профориентационная работа
5.	Работа с родителями учащихся
6.	Воспитание медиа-сопровождением

##### Формы и методы воспитательной работы:

Деятельность учащихся в объединении с учетом направленности ДООП включает разнообразные формы и методы, а также работу с учащимися, находящимися в социально-опасном положении, состоящими на различных видах учёта, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Включение активных, интерактивных форм и видов воспитательной работы, которые могут вовлечь ребенка в деятельность объединения.

Практическая реализация цели и задач программы воспитания осуществляется в рамках разделов, содержащих перечень мероприятий и форм, которые отражаются в календарном плане воспитательной работы.

#### **Планируемые результаты воспитательной работы:**

1. Позитивное принятие учащимся себя как личности.
2. Позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности.
3. Умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды.
4. Самоопределение в области своих познавательных интересов.
5. Позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

#### **Приложение 4**

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

<b>Разделы программы воспитания МАУ ДО «ДТ» г.Печора</b>					
3.1. Традиционные мероприятия					
3.2. Коллективно-творческая деятельность в объединении					
3.3. Социальная активность учащихся					
3.4. Профориентационная работа					
3.5. Работа с родителями учащихся					
3.6. Воспитание медиа-сопровождением					

<i>Месяц</i>	<i>Раздел</i>	<i>Часы</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Цель, задачи</i>	<i>Мониторинг</i>
Сентябрь	3.5	1	Родительское собрание	Знакомство с содержанием ДООП	Отчеты педагога

				(методиками проведения занятий, определение задач совместного воспитания детей и их реализация).	по итогам года
	3.1	1	Беседы по правилам дорожного движения, викторины «Внимание, дети!»	Профилактика ДТП среди учащихся	Кол-во чел. Запись в журналах учета рабочего времени
Ноябрь	3.1		Осенний оздоровительный лагерь «Осенний калейдоскоп»	Реализация творческих способностей, поддержка доброжелательных отношений, общение, укрепление здоровья	Отчет о воспитательной работе лагеря
	3.1	1	Всероссийская межведомственная комплексная оперативно-профилактическая операция «Дети России»	Профилактика ДТП, безнадзорности и правовых нарушений среди детей и подростков	Кол-во чел. Запись в журналах учета рабочего времени Отчет по итогам
Февраль	3.2	2	Календарная дата 23 февраля «День защитника Отечества» Конкурс кинопесни «Аты-баты, шли солдаты»	Демонстрация своих умений, обогащение социального опыта, проявление инициативы, формирование эмоционального	Кол-во чел, отзывы Информационная справка

			среди объединений	подъема	
	3.1	2	Городские соревнования	Пропаганда здорового образа жизни	Кол-во чел, Отчеты педагога по итогам года
	3.1		Работа весеннего оздоровительного лагеря «Подснежник»	Реализация творческих способностей, поддержка доброжелательных отношений, общение, укрепление здоровья.	Отчет о воспитательной системе лагеря
Март	3.4	1	Календарная дата 1 мая «Праздник весны и труда». Игровая программа «Профессиональный ринг»	Организация профориентационной работы с младшими учащимися.	Кол-во чел, Информационная Справка
Май	3.6	1	Календарная дата 19 мая «День детских общественных организаций России». Новостные и полезные посты от учащихся в социальной группе объединения	Сохранение контингента, социальная связь, поддержка принадлежности к детскому коллективу и любознательности учащихся	Количество публикаций
	3.1		Работа летнего оздоровительного лагеря	Реализация творческих способностей, поддержка	Отчет о воспитательной системе

				доброжелательных отношений, общение, укрепление здоровья	лагеря
Июнь	3.5		Индивидуальные консультации, совместные решения имеющихся проблем у детей	Установить партнерские отношения с семьей каждого обучающегося	Отчеты педагога по итогам года
В течение учебного года	3.1		Организация и проведение спортивных мероприятий, в спортивном зале зимой и в полевых условиях летом	Формирование потребности здорового образа жизни учащегося, физического и психического саморазвития	Отчеты педагога по итогам года
В течение учебного года, каникулы	3.5		Работа с семьями, находящимися в социально-опасном положении, состоящими на различных видах учета, оказавшимися в трудной жизненной ситуации	Раннее выявление и психологическое сопровождение семей с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, укрепление и поддержка семьи.	Аналитическая справка
По мере необходимости	3.5	3	Проведение онлайн открытых занятий для учащихся и родителей	Формирование заинтересованности, сопричастности в получении ребёнком дополнительного образования	Отчеты педагога по итогам года
2 раза в год	3.5	3	Проведение мастер-классов для	Сотрудничество с педагогом,	Отчеты педагог

			родителей и с участием родителей	совместная деятельность педагог-родители- учащиеся. Сплочение коллектива учащихся объединений, родителей, педагога.	а по итогам года
4 раза в год	3.5	4	Участие родителей в массовых мероприятиях, в делах объединений МАУ ДО «ДДТ» г. Печора	Привлечение родителей (законных представителей) к участию в жизнедеятельности творческого объединения.	Отчеты педагог а по итогам года