

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБУ ДО ДДТ

(протокол от 27.05.2022 № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ

Л.В.Лисов

Приказ от 31.05.2022 № 30-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: базовый

Срок реализации: 3 года – 432 часа, в т.ч.:

1 модуль – 60 часов

2 модуль – 84 часа

3 модуль – 60 часов

4 модуль – 84 часа

5 модуль – 60 часов

6 модуль – 84 часа

Возраст учащихся: 9 – 16 лет

Автор-составитель:

Правдин Иван Васильевич,

педагог дополнительного образования

п. Новоселки

2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	10
1.3.Содержание программы	12
1.4.Планируемые результаты	27
2.Комплекс организационно-педагогических условий:	30
2.1.Календарный учебный график	30
2.2.Условия реализации программы	31
2.3.Формы аттестации (контроля)	32
2.4.Оценочные материалы	33
2.5.Методические материалы	36
3.Список литературы	40
Приложение	42

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Волейбол – один из самых популярных игровых видов спорта. Его зрелищность, динамичность и особая энергетика неизменно привлекают внимание многочисленных болельщиков.

Наша страна внесла большой вклад в развитие мирового волейбола, подготовила чемпионов Европы, мира и Олимпийских игр. Сегодня перед нами стоит задача сохранения победных традиций отечественного волейбола, передачи накопленного опыта и подготовки спортсменов высокого класса, которые станут достойной сменой нынешнему поколению прославленных волейболистов.

Дополнительная общеобразовательная программа **физкультурно-спортивной направленности** «Волейбол» предназначена для реализации в детских объединениях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области».

Программа «Волейбол» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего

образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

9. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

10. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;

11. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

13. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее – МБУ ДО ДДТ);

14. Положение об объединениях МБУ ДО ДДТ;

15. Положение о дополнительной общеобразовательной программе в МБУ ДО ДДТ;

16. Положение о порядке приема, перевода, отчисления учащихся в МБУ ДО ДДТ;

17. Положение о порядке аттестации учащихся МБУ ДО ДДТ.

Данная программа является *модифицированной* и составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» авторы Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин, рекомендованной Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по спортивной подготовке к внедрению в тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»), 2016 год.

Двигательная активность, полученная учащимися на уроках физической культуры, переменах и в ходе учебных занятий, недостаточно для покрытия биологической потребности ребенка в движении. Волейбол – это не только один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта, его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол,

необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха, оздоровления. Закаляется их характер, а вместе с тем и улучшается состояние здоровья. Все аргументы делают предлагаемую образовательную программу «Волейбол» **актуальной**. Она направлена на освоение учащимися основных социальных норм, необходимых для жизни в современном обществе – в первую очередь – это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья. При этом образовательные и оздоровительные задачи решаются в комплексе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию учащихся.

Основной принцип работы по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки учащихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали изучать раздел «Волейбол» в школе.

Актуальность программы заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию **следующих принципов:**

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и

форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей;

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Программа предусматривает изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких знаний и умений по данному виду спорта, по следующим разделам:

- Общие основы волейбола.
- Изучение и обучение основам техники волейбола.
- Изучение и обучение основам тактики игры.
- Основы физической подготовки в волейболе.
- Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Уровень освоения содержания образования – базовый.

Стартовый уровень (1 год обучения) предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый уровень. Совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

Базовый уровень (2 – 3 год обучения) предполагает повышение уровня общей и специальной физической и технической, тактической и психологической подготовки; прочное овладение основами техники и тактики волейбола; приучение к соревновательным условиям; определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки; ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа.

Приобретается опыт и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол, формируется спортивная мотивация и укрепление здоровья учащихся.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей.

Адресат программы – учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 9–16 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск

врача к занятиям данным видом спорта. Группы формируются с разностью возрастов не более 3-х лет.

Дети младшего школьного возраста 9-11 лет обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (педагогам и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 9-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленные на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте.

Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

Подростковый возраст (12-16 лет) является переходным от детского к взрослому состоянию. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11-12 до 17-18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают

новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания – это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» составляет три года.

Основной учебно-тематический план составлен на 432 часа. Каждый год обучения – 144 часа.

Форма обучения по данной программе: очная с использованием электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий (по необходимости).

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype – общение, E-mail, облачные сервисы и другие).

Наполняемость в учебных группах составляет: первый год обучения (возраст учащихся 9-14 лет) – 12-15 человек; второй год обучения (возраст учащихся 10-15 лет) – 10-12 человек; третий год обучения (возраст учащихся 11-16 лет) – 8-10 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Уменьшение количества учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала. Состав группы постоянный, возможно формирование группы учащихся одного возраста или разновозрастных групп.

Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения учащимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших учащихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного

заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья учащихся.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 144 часа каждый год обучения. Учащиеся по данной программе могут заниматься 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа.

Режим занятий при очном обучении

Мо- дуль	Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Количество часов в неде- лю	Продолжительность занятий (часов)
1	60	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
2	84	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
3	60	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
4	84	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
5	60	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
6	84	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.

Режим занятий при дистанционном обучении

Мо- дуль	Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Количе- ство часов в неделю	Продолжительность занятий (часов)
1	60	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
2	84	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
3	60	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
4	84	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
5	60	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
6	84	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья учащихся, обеспечение их содержательного досуга через обучение технике и тактике игры в волейбол.

Задачи программы:

обучающие:

- Обучить видам двигательных действий в волейболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстро меняющейся обстановке;
- Дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- Формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

развивающие:

- Формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- Развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

воспитательные:

- Воспитывать моральные и волевые качества, коммуникативные качества, навыки правильного поведения, интерес и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- Формировать нравственные качества личности (взаимопомощь, взаимовыручка, навыки самоконтроля и самоорганизации, упорство и настойчивость, стремление к достижению цели); коммуникативные качества личности, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

Задачи первого года обучения:

- привитие интереса учащимся к занятию волейболом;
- развитие основных двигательных (физических) качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);
- освоение базовых технических и методических знаний по гигиене и самоконтролю;
- развитию чувства коллективизма.

Задачи второго года обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятию волейболом;
- совершенствование двигательных способностей учащихся путём сочетания спортивных и гимнастических упражнений и игр;
- отработка технических и тактических навыков игры;
- развитие чувства командного единства.

Задачи третьего года обучения:

- достижения учащимися максимального уровня развития технических и тактических навыков игры в волейбол;
- приобретение навыков инструкторской и судейской практики по волейболу, организации и проведению соревнований;
- выполнение нормативных требований по всем видам подготовки;
- формирование устойчивой мотивации к постоянному самостоятельному физическому развитию.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

144 часа/1 год, 144 часа/год, 144 часа/3 год

№ раздела	Разделы программы	Вид занятий	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Итого
1	Основы знаний	теория	6	6	6	18
1.1.	Техника безопасности	теория	2	2	2	6
1.2	Теоретическая подготовка	теория	4	4	4	12
2	Общая физическая подготовка	практика	30	14	14	58
3	Специальная физическая подготовка	практика	28	30	30	88
4	Техническая подготовка	практика	42	44	44	126
5	Тактическая подготовка	практика	28	28	28	92
6	Учебная игра	практика	6	14	14	34
7	Контрольные нормативы	контроль	4	6	6	16
ИТОГО			144	144	144	432

Материал программы представлен в следующих разделах:

- основы знаний;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- учебная игра;
- контрольные нормативы.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Структура знаний содержит:

- лично-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием;
- знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной

деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами группы, команды и т.д.;

- знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики;

- знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. знания, полученные на теоретических занятиях, преобразуются в жизнедеятельности индивида;

- знания правил техники безопасности на занятиях спортом, спортивно – массовых мероприятиях, правилами личной безопасности при самостоятельных занятиях.

Сообщение знаний учащимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал для формирования у детей общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и совершенствование базовых умений игры в баскетбол, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества.

Постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в тоже время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал, способствующий развитию физических качеств занимающихся применительно к волейболу, приобретению специализированных умений и навыков игры в волейбол, обучение юных спортсменов техническим и тактическим приемам.

В разделе **«Техническая подготовка»** дается понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки волейболистов. Классификация и терминология технических приемов.

В разделе **«Тактическая подготовка»** – понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Одним из приемов обучения является выделение и совершенствование основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия.

Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить

двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать и совершенствовать на секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения волейболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки волейболиста должны найти место эти упражнения.

В разделе «Учебная игра» представлены виды упражнений и учебных игр:

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
10. Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

В разделе «Контрольные нормативы» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 года обучения

№ Занят- ий	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы кон- троля
		все- го	тео- рия	практи- ка	
1 модуль					
1-3	1. Основы знаний	6	6	-	беседа, тест
1	Правила безопасности на за- нятиях.	2	2	-	
2	Основные правила игры в во- лейбол. Физкультурно- спортивная этика	2	2	-	
3	Гигиенические основы заня- тия физическими упражнени- ями.	2	2	-	
4-18	2. Общая физическая под- готовка	30	-	30	наблюдение, контрольные упражнения
4-6	Гимнастические упражнения	6	-	6	
7-9	Акробатические упражнения	6	-	6	
10-12	Легкоатлетические упражне- ния	6	-	6	
13-18	Подвижные и спортивные иг- ры	12	-	12	
19-32	3. Специальная физиче- ская подготовка	28	-	28	наблюдение, контрольные упражнения
19-20	Упражнения для развития ловкости	4	-	4	
21-22	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	4	-	4	
23-25	Упражнения для развития прыгучести	6	-	6	
26-28	Упражнения для развития ка- честв, необходимых при вы- полнении приёма и передачи мяча	6	-	6	
29-30	Упражнения для развития ка- честв, необходимых при вы-	4	-	4	

	полнении подач мяча.				
2 модуль					
31-32	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	4	-	4	
33-51	4. Техническая подготовка.	42	-	42	наблюдение, контрольные упражнения
33-34	Стойки и перемещения	4	-	6	
35-39	Передачи мяча	10	-	10	
40-44	Подачи мяча	10	-	10	
45-48	Нападающие удары	8	-	6	
49-53	Прием мяча	10	-	10	
54-67	5. Тактическая подготовка.	28	-	28	наблюдение, контрольные упражнения
	Тактика нападения:				
54-55	- индивидуальные действия;	4	-	4	
56-58	- групповые действия;	6	-	6	
59-60	- командные действия.	4	-	4	
	Тактика защиты:				
61-62	- индивидуальные действия;	4	-	4	
63-65	- групповые действия;	6	-	6	
66-67	- командные действия.	4	-	4	
68-70	6. Учебная игра	6	-	6	наблюдение, контрольные упражнения
71-72	7. Контрольные нормативы	4	-	4	Контрольные нормативы
ИТОГО		144	6	138	

Раздел 1. Основы знаний.

Тема 1. Введение в образовательную программу, вводное занятие.

Теория: игры на знакомство, знакомство с программой, правила техники безопасности.

Тема 2. Основные правила игры в волейбол. Физкультурно-спортивная этика.

Теория: История возникновения и развития игры в волейбол. Здоровый образ жизни - режим, питание и гигиена, значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ).

Тема 3. Понятие о гигиене и санитарии.

Теория: Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика: 1. Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении.

2. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.
3. Упражнения с набивными мячами.
4. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения).
5. Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону).
6. Общеразвивающие упражнения для мышц туловища (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).
7. Эстафеты (с мячом; с различными предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движений).

Раздел 3. Специальная подготовка.

Практика: 1. Прием мяча (сверху и снизу).

2. Передача мяча (сверху и снизу).
3. Подача мяча (нижней прямой и боковой подача атакующим ударом).
4. Атакующий удар (прямой и боковой удар).

Раздел 4. Техническая подготовка.

Практика:

1. Стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений).
2. Техника передвижения (бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставными и скрестными шагами в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбега).
3. Техника игры (основная стойка, передвижение без мяча в сторону приставными и скрестными шагами, скачками на двух ногах, прием и передача мяча без прыжка и в прыжке).
4. Техника нападения.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Практика:

Тактика нападения и защиты:

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на волейбольной площадке, выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча).

- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара и приёма мяча в зависимости от игровой ситуации).
- Групповые действия (выполнение простейших комбинаций).
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке и защите).

Раздел 6. Учебная игра.

Практика:

1. Игра по упрощенным правилам.
2. Игра и игровые задания.
3. Игра «Броуновское движение».

Раздел 7. Контрольные нормативы

Практика: Подведение итогов. Сдача контрольных нормативов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 года обучения

№ Заня- тий	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы кон- троля
		все- го	тео- рия	практи- ка	
3 модуль					
1-3	1. Основы знаний	6	6	-	наблюдение, тест
1	Правила безопасности на занятиях.	2	2	-	
2	Основные правила игры в волейбол. Физкультурно-спортивная этика	2	2	-	
3	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	2	2	-	
4-11	2. Общая физическая подготовка	16	-	16	наблюдение, контрольные упражнения
4-5	Гимнастические упражнения	4	-	4	
6-7	Акробатические упражнения	4	-	4	
8-9	Легкоатлетические упражнения	4	-	4	
10-11	Подвижные и спортивные игры	4	-	4	
12-26	3. Специальная физическая подготовка	30	-	30	наблюдение, контрольные упражнения
12-13	Упражнения для развития ловкости	4	-	4	
14-15	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	4	-	4	
16-18	Упражнения для развития прыгучести	6	-	6	
19-21	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	6	-	6	
22-24	Упражнения для развития	6	-	6	

	качеств, необходимых при выполнении подач мяча.				
25-26	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	4	-	4	
27-48	4. Техническая подготовка.	44	-	44	наблюдение, контрольные упражнения
27-28	Стойки и перемещения	4	-	4	
29-30	Передачи мяча	4	-	4	
4 модуль					
	4. Техническая подготовка.				
31-32	Передачи мяча	4	-	4	
33-36	Подачи мяча	8	-	8	
37-40	Нападающие удары	8	-	8	
41-44	Прием мяча	8	-	8	
45-48	Блокирование	8	-	8	
49-62	5. Тактическая подготовка.	28	-	28	наблюдение, контрольные упражнения
	Тактика нападения:				
49-50	- индивидуальные действия;	4	-	4	
51-53	- групповые действия;	6	-	6	
54-55	- командные действия.	4	-	4	
	Тактика защиты:				
56-57	- индивидуальные действия;	4	-	4	
58-60	- групповые действия;	6	-	6	
61-62	- командные действия.	4	-	4	
63-69	6. Учебная игра	14	-	14	наблюдение, контрольные упражнения
70-72	7. Контрольные нормативы	6	-	6	контрольные нормативы
ИТОГО		144	6	138	

Раздел 1. Основы знаний.

Теория:

1. Правила техники безопасности на занятиях по волейболу.
2. История возникновения и развития игры в волейбол.
3. Здоровый образ жизни - режим, питание и гигиена, значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека. О вреде курения и алкоголизма на спортивные результаты.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека

(на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ).

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

- Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения).
- Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону).
- Общеразвивающие упражнения для мышц туловища (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).
- Наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах.
- Махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.
- Эстафеты (с мячом; с различными предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движений).

Раздел 3. Специальная подготовка.

Практика:

1. Старты из различных положений.
2. Бег с максимальной скоростью 30, 60 метров.
3. Прыжки (в длину с места, на одной и двух ногах, через скакалку).
4. Поднимание туловища из положения лежа.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
6. Подтягивание на высокой перекладине.
7. Приём и передача мяча, подача и атакующий удар.
8. Обманные движения.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Практика:

1. Стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений).
2. Техника передвижения (бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставными и скрестными шагами в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбега).
3. Техника игры (основная стойка, передвижение без мяча в сторону приставным и скрестным шагом, скачками на двух ногах, приём и передача мяча без прыжка и в прыжке).
4. Техника нападения.

Раздел 5. Тактическая подготовка.**Практика:**

Тактика нападения и защиты:

1. Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на волейбольной площадке, выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча).
2. Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара и приёма мяча в зависимости от игровой ситуации).
3. Групповые действия - выполнение простейших комбинаций.
4. Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке и защите).

Раздел 6. Учебная игра.

- Игра по упрощенным правилам.
- Игра и игровые задания.
- Игра «Броуновское движение».

Раздел 7. Контрольные нормативы.

Практика: Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года. Участие в соревнованиях по волейболу в соответствии с календарем соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 года обучения

№ Заня- тий	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		все- го	тео- рия	практи- ка	
5 модуль					
1-3	1. Основы знаний	6	6	-	наблюде- ние, тест
1	Правила безопасности на за- нятиях.	2	2	-	
2	Основные правила игры в во- лейбол. Физкультурно- спортивная этика	2	2	-	
3	Гигиенические основы заня- тия физическими упражнени- ями.	2	2	-	
4-11	2. Общая физическая под- готовка	16	-	16	наблюде- ние, кон- трольные упражнения
4-5	Гимнастические упражнения	4	-	4	
6-7	Акробатические упражнения	4	-	4	
8-9	Легкоатлетические упражне- ния	4	-	4	
10-11	Спортивные игры	4	-	4	
12-26	3. Специальная физиче- ская подготовка	30	-	30	наблюде- ние, кон- трольные упражнения
12-13	Упражнения для развития ловкости	4	-	4	
14-15	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	4	-	4	
16-18	Упражнения для развития прыгучести	6	-	6	
19-21	Упражнения для развития ка- честв, необходимых при вы- полнении приёма и передачи мяча	6	-	6	
22-24	Упражнения для развития ка- честв, необходимых при вы-	6	-	6	

	полнении подач мяча.				
25-26	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	4	-	4	
27-48	4.Техническая подготовка.	44	-	44	наблюдение, контрольные упражнения
27-28	Стойки и перемещения	4	-	4	
29-30	Передачи мяча	4	-	4	
	4.Техническая подготовка.				
31-32	Передачи мяча	4	-	4	
33-36	Подачи мяча	8	-	8	
37-40	Нападающие удары	8	-	8	
41-44	Прием мяча	8	-	8	
45-48	Блокирование	8	-	8	
49-62	5.Тактическая подготовка	28	-	28	наблюдение, контрольные упражнения
	Тактика нападения:				
49-50	- индивидуальные действия;	4	-	4	
51-53	- групповые действия;	6	-	6	
54-55	- командные действия.	4	-	4	
	Тактика защиты:				
56-57	- индивидуальные действия;	4	-	4	
58-60	- групповые действия;	6	-	6	
61-62	- командные действия.	4	-	4	
63-69	6. Соревнования	14	-	14	наблюдение, зачет
70-72	7.Контрольные нормативы	6	-	6	контрольные нормативы
	ИТОГО	144	6	138	

Раздел 1.Основы знаний.

Теория:

- Техника безопасности на занятиях по волейболу (на площадке, в спортивном зале).
- Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.
- Международные соревнования и современные олимпийские игры.
- Основы знаний судейства соревнований по волейболу.

- Профилактика травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж).
- Психологические аспекты спортивной тренировки.
- Спорт против наркотиков.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, основные ошибки, подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
2. Равномерный бег до 20 минут.
3. Непрерывный бег с чередованием скорости движения.
4. Круговая тренировка.
5. Эстафеты (с мячом, с различными предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движений).

Раздел 3. Специальная подготовка.

Практика:

- Варианты ударов.
- Удары по зонам на точность попадания мяча.
- Совершенствование обманных движений.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Практика:

- Техника передвижений.
- Удары по мячу.
- Варианты ударов.
- Варианты приёма и передач мяча.
- Удары по зонам на точность попадания мяча.
- Совершенствование обманных движений.
- Отбор мяча (перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде, толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате).
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места из положения ноги вместе, с шага).

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Практика:

Тактика нападения и защиты:

1. Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на волейбольной площадке, выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча).
2. Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара и приёма мяча в зависимости от игровой ситуации).
3. Групповые действия - выполнение простейших комбинаций.

4. Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке и защите).

Раздел 6. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях.

Раздел 7. Контрольные нормативы

Практика: Сдача контрольных нормативов за курс обучения по программе.

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

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

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

К концу первого года обучения учащиеся

будут знать:

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях волейболом.
- Правила игры в волейбол (размеры площадки для игры в волейбол, правила игры полевых игроков, выполнения ударов, классификацию и

терминологию технических приемов игры в волейбол).

- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питания в сохранении и укреплении здоровья).
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви).
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке).
- Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий защитников и нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия.
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

будут уметь выполнять:

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на волейбольной площадке, выбор момента и способа передвижения на свободное место).
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, приёмов и передач мяча в зависимости от игровой ситуации).
- Групповые действия (выполнение передачи партнеру и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях).
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке).

К концу второго года обучения учащиеся

будут знать:

- Правила техники безопасности на занятиях по волейболу.
- Историю возникновения и развития игры в волейбол.
- Здоровый образ жизни - режим, питание и гигиена, значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека.
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ).
- О вреде курения и алкоголизма на спортивные результаты.

будут уметь выполнять:

- Индивидуальные действия (выбор позиции для получения мяча, атакующий удар, отбор мяча).

– Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше стандартных комбинаций).

– Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды).

У ребенка будут сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели.

К концу третьего года обучения учащиеся

будут знать:

– Технику безопасности на занятиях по волейболу (на площадке, в спортивном зале).

– Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.

– Международные соревнования и современные олимпийские игры.

– Основы знаний судейства соревнований по волейболу.

– Профилактику травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж).

– Психологические аспекты спортивной тренировки.

– Спорт против наркотиков.

будут уметь выполнять:

– Технику передвижения - комбинации.

– Технику выполнения удара по мячу.

– Удары по зонам на точность попадания мяча.

– Совершенствование обманных действий (после остановки неожиданный рывок с внезапная подача мяча назад, ложный замах и «скидка»).

– Блокировку атакующего удара.

У ребенка будут сформированы нравственные качества: взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Модуль	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	1	15	30	60	01.06-14.09	15.09	31.12
	2	21	42	84	01.06-14.09	01.01	31.05
2	3	15	30	60	01.06-14.09	15.09	31.12
	4	21	42	84	01.06-14.09	01.01	31.05
3	5	15	30	60	01.06-14.09	15.09	31.12
	6	21	42	84	01.06-14.09	01.01	31.05

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год представлен в Приложении 1.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Волейбол» необходимо следующее обеспечение:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- уличная волейбольная площадка;
- 2 волейбольные сетки (одна с металлическими тросами);
- стойки для волейбольных сеток, настенные крепежи;
- волейбольные мячи – 30 штук;
- набивные мячи – 12 штук;
- сетка для переноса мячей – 2 штуки;
- баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование;
- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) – по 1 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение:

- методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила проведения соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- нормативные документы по основному и дополнительному образованию;
- учебные карточки с заданиями;
- разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

2.2.3. Кадровое обеспечение:

Педагог, занятый в реализации программы должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н.

2.3. Формы аттестации (контроля)

В качестве аттестации по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол», используется метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий, которые определяются по следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение учащимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация учащихся проводится 3 раза в учебном году: **входной контроль** – сентябрь-октябрь, **промежуточная аттестация** – декабрь-январь и **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех учащихся.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Уровень физической подготовленности учащихся

1. Бег на 20 м (сек.)
2. Бег на 60 м (сек.)
3. Высота подскока (см)
4. Выпрыгивание из упора присев (раз)
5. Подтягивание на перекладине для мальчиков (кол-во раз)
6. Бег 1000 метров (в мин, сек)
7. Отжимание, в упоре лежа (раз)
8. Прыжки в длину с места (в см)
9. Поднимание туловища за 30 сек (раз)

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50*50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

2.4.2. Уровень технической подготовленности учащихся

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения (уровень)			2 год обучения (уровень)			3 год обучения (уровень)		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	мальчики	12	14	16	12	14	16	14	16	18
		девочки	9	11	14	9	11	14	10	13	15
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	мальчики	10	12	14	10	12	14	12	14	16
		девочки	8	10	12	8	10	12	10	14	16
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	мальчики	17	20	25	17	20	25	19	22	27
		девочки	12	15	20	12	15	20	14	17	22
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	мальчики	5	10	15	12	15	20	15	18	22
		девочки	3	6	10	6	10	15	9	12	17
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую	мальчики	2	3	4	3	4	5	5	7	9
		девочки	1	2	3	2	3	4	5	7	9

	половину площадки, по заданию преподавателя										
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	мальчики	3	4	5	3	4	5	7	9	11
		девочки	3	4	5	3	4	5	5	7	9
7	Нижние передачи собой	мальчики	15	20	25	20	25	30	25	29	32
		девочки	10	15	20	15	20	25	17	25	27
8	Верхние передачи собой	мальчики	15	20	25	20	25	30	24	27	32
		девочки	10	15	20	15	20	25	18	24	28

2.5. Методические материалы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» предполагает групповые занятия с учащимися. Обучение по данной образовательной программе осуществляется в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования.

Основной формой обучения является **занятие-тренировка**.

Возможны и другие формы занятий: традиционное и комбинированное занятия, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование.

В процессе обучения используются **следующие методы**:

- словесный (беседа, анализ выступлений, решение проблемных ситуаций и т.д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, наблюдения, показ педагога, работа по образцу и т.д.);
- практический (тренинг, упражнения и т.д.).

Формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная – одновременная работа всех учащихся;
- коллективная – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповая – организация работы по малым группам;
- в парах – организация работы по парам;
- индивидуальная.

При дистанционном обучении по программе «Волейбол» используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе могут использоваться следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в «Viber», «WhatsUp», социальной сети «ВКонтакте» и др.

В соответствии с п. 3 ст. 47 федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ педагогические работники пользуются академическими свободами, которые гарантируют им свободу:

- от вмешательства в профессиональную деятельность;
- выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания.

Кроме того, им предоставлено право:

- на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля);
- право на выбор учебников, учебных пособий, материалов и иных

средств обучения и воспитания в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании.

Поэтому при реализации программы в дистанционном режиме педагог дополнительного образования самостоятельно осуществляет выбор платформы для организации занятий, а также подбор методического и дидактического и материалов.

Учащийся и педагог дополнительного образования взаимодействуют в учебном процессе в следующих режимах:

- синхронно, используя средства коммуникации и одновременно взаимодействуя друг с другом (online);
- асинхронно, когда учащийся выполняет какую-либо самостоятельную работу (offline), а педагог оценивает правильность ее выполнения и дает рекомендации по результатам учебной деятельности.

Выбор формы определяется конкретными видами занятий и техническими возможностями. В процессе обучения возможно также взаимодействие учащихся (заочные дискуссии, учебный проект и иные виды учебной деятельности), которое осуществляется в синхронном и асинхронном режиме.

Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Основы знаний	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе	Вводный инструктаж Положение о соревнованиях по волейболу	Ноутбук, проектор
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, видеозаписи	Карточки судьи, протоколы	Ноутбук, проектор, мячи на каждого учащегося
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный тест	Ноутбук, проектор, мячи на каждого учащегося
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, видеоза-	Учебная игра	Ноутбук, проектор, мячи на каждого учащегося

		групповая, в парах	парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	писи		
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, видеозаписи	Учебная игра	Ноутбук, проектор, мячи на каждого учащегося
6	Учебная игра	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, видеозаписи	Учебная игра	Ноутбук, проектор, мячи на каждого учащегося
7	Контрольные нормативы	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, сдача контрольных нормативов	Видеозаписи, правила соревнований, тесты	Учебная игра, итоговый тест, соревнование	Ноутбук, проектор, мячи на каждого учащегося

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. - Минск: Нарасвета, 2009.
3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. - М.: Терра-Спорт, 2001.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. - М.- 2011.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение», 2003.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР Омск: ОмГТУ, 1994.
10. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. - Минск: Высшая школа, 2011.
11. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. - М., 2012.
12. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
13. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартковск, 2001.
14. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. - Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2003.
15. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. - Волгоград, 2011.
16. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина - М.: 2016. - 210 с.
17. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС», 2012.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. / Под ред. Ю.В. Питерцева. - М.: Издательство // (ФЛИР-бресс), 1998. - 336с.

3. Мarmor В.К. Специальные упражнения волейболиста. - Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2003.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. - Волгоград, 2011.
5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС», 2012 г.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
3. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола [Электронный ресурс]. URL: <http://www.volley.ru>

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

группа № 1

Год обучения: первый

Педагог дополнительного образования:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Название раздела, темы	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	19	14.00-16.00	Вводное занятие	2	Правила безопасности на занятиях.	По месту дислокации	беседа, тест
2.	сентябрь	21	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Основные правила игры в волейбол. Физкультурно-спортивная этика	По месту дислокации	беседа, тест
3.	сентябрь	26	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	По месту дислокации	беседа, тест
4.	сентябрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
5.	октябрь	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
6.	октябрь	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
7.	октябрь	10	14.00-16.00	Практическое	2	Акробатические упражнения	По месту	наблюдение,

				занятие			дислокации	контрольные упражнения
8.	октябрь	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
9.	октябрь	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
10.	октябрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Легкоатлетические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
11.	октябрь	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Легкоатлетические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
12.	октябрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Легкоатлетические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
13.	октябрь	31	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
14.	ноябрь	2	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
15.	ноябрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
16.	ноябрь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	По месту дислокации	наблюдение, контрольные

								упражнения
17.	ноябрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
18.	ноябрь	16	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
19.	ноябрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
20.	ноябрь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
21.	ноябрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
22.	ноябрь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
23.	декабрь	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития прыгучести	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
24.	декабрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития прыгучести	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
25.	декабрь	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития прыгучести	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения

26.	декабрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
27.	декабрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
28.	декабрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
29.	декабрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
30.	декабрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
31.	январь	2	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
32.	январь	4	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
33.	январь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Стойки и перемещения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
34.	январь	11	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Стойки и перемещения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
35.	январь	16	14.00-16.00	Практическое	2	Стойки и перемещения	По месту	наблюдение,

				занятие			дислокации	контрольные упражнения
36.	январь	18	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
37.	январь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
38.	январь	25	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
39.	январь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
40.	февраль	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
41.	февраль	6	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
42.	февраль	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
43.	февраль	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
44.	февраль	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные

								упражнения
45.	февраль	20	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
46.	февраль	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Нападающие удары	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
47.	февраль	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Нападающие удары	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
48.	март	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Нападающие удары	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
49.	март	6	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Прием мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
50.	март	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Прием мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
51.	март	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Прием мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
52.	март	20	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Прием мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
53.	март	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Прием мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения

54.	март	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: индивидуальные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
55.	март	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: индивидуальные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
56.	апрель	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
57.	апрель	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
58.	апрель	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
59.	апрель	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: командные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
60.	апрель	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: командные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
61.	апрель	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: индивидуальные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
62.	апрель	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: индивидуальные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
63.	апрель	26	14.00-16.00	Практическое	2	Тактика защиты: групповые дей-	По месту	наблюдение,

				занятие		ствия	дислокации	контрольные упражнения
64.	май	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
65.	май	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
66.	май	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: командные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
67.	май	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: командные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
68.	май	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Учебная игра	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
69.	май	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Учебная игра	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
70.	май	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Учебная игра	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
71.	май	29	14.00-16.00	Итоговое занятие	2	Контрольные нормативы	По месту дислокации	Контрольные нормативы
72.	май	31	14.00-16.00	Итоговое занятие	2	Контрольные нормативы	По месту дислокации	Контрольные нормативы

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

группа № 1

Год обучения: второй

Педагог дополнительного образования:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Название раздела, темы	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	19	14.00-16.00	Вводное занятие	2	Правила безопасности на занятиях.	По месту дислокации	беседа, тест
2.	сентябрь	21	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Основные правила игры в волейбол. Физкультурно-спортивная этика	По месту дислокации	беседа, тест
3.	сентябрь	26	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	По месту дислокации	беседа, тест
4.	сентябрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
5.	октябрь	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
6.	октябрь	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
7.	октябрь	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные

								упражнения
8.	октябрь	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Легкоатлетические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
9.	октябрь	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Легкоатлетические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
10.	октябрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
11.	октябрь	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
12.	октябрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
13.	октябрь	31	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
14.	ноябрь	2	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
15.	ноябрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
16.	ноябрь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития прыгучести	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения

17.	ноябрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития прыгучести	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
18.	ноябрь	16	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития прыгучести	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
19.	ноябрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
20.	ноябрь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
21.	ноябрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
22.	ноябрь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
23.	декабрь	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
24.	декабрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
25.	декабрь	12	14.00-16.00	Практическое	2	Упражнения для развития	По месту	наблюдение,

				занятие		качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	дислокации	контрольные упражнения
26.	декабрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
27.	декабрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Стойки и перемещения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
28.	декабрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Стойки и перемещения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
29.	декабрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
30.	декабрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
31.	январь	2	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
32.	январь	4	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
33.	январь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения

34.	январь	11	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Поддачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
35.	январь	16	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Поддачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
36.	январь	18	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Поддачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
37.	январь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Нападающие удары	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
38.	январь	25	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Нападающие удары	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
39.	январь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Нападающие удары	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
40.	февраль	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Нападающие удары	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
41.	февраль	6	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Прием мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
42.	февраль	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Прием мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
43.	февраль	13	14.00-16.00	Практическое	2	Прием мяча	По месту	наблюдение,

				занятие			дислокации	контрольные упражнения
44.	февраль	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Прием мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
45.	февраль	20	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Блокирование	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
46.	февраль	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Блокирование	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
47.	февраль	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Блокирование	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
48.	март	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Блокирование	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
49.	март	6	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: индивидуальные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
50.	март	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: индивидуальные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
51.	март	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
52.	март	20	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные

								упражнения
53.	март	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
54.	март	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: командные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
55.	март	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: командные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
56.	апрель	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: индивидуальные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
57.	апрель	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: индивидуальные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
58.	апрель	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
59.	апрель	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
60.	апрель	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
61.	апрель	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: командные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения

62.	апрель	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: командные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
63.	апрель	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Учебная игра	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
64.	май	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Учебная игра	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
65.	май	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Учебная игра	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
66.	май	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Учебная игра	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
67.	май	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Учебная игра	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
68.	май	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Учебная игра	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
69.	май	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Учебная игра	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
70.	май	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Контрольные нормативы	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
71.	май	29	14.00-16.00	Итоговое заня-	2	Контрольные нормативы	По месту	Контрольные

				тие			дислокации	нормативы
72.	май	31	14.00-16.00	Итоговое занятие	2	Контрольные нормативы	По месту дислокации	Контрольные нормативы

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

группа № 1

Год обучения: третий

Педагог дополнительного образования:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Название раздела, темы	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	19	14.00-16.00	Вводное занятие	2	Правила безопасности на занятиях.	По месту дислокации	беседа, тест
2.	сентябрь	21	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Основные правила игры в волейбол. Физкультурно-спортивная этика	По месту дислокации	беседа, тест
3.	сентябрь	26	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	По месту дислокации	беседа, тест
4.	сентябрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
5.	октябрь	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
6.	октябрь	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
7.	октябрь	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные

								упражнения
8.	октябрь	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Легкоатлетические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
9.	октябрь	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Легкоатлетические упражнения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
10.	октябрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
11.	октябрь	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
12.	октябрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
13.	октябрь	31	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
14.	ноябрь	2	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
15.	ноябрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
16.	ноябрь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития прыгучести	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения

17.	ноябрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития прыгучести	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
18.	ноябрь	16	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития прыгучести	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
19.	ноябрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
20.	ноябрь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
21.	ноябрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
22.	ноябрь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
23.	декабрь	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
24.	декабрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
25.	декабрь	12	14.00-16.00	Практическое	2	Упражнения для развития ка-	По месту	наблюдение,

				занятие		ществ, необходимых при выполнении нападающих ударов	дислокации	контрольные упражнения
26.	декабрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
27.	декабрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Стойки и перемещения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
28.	декабрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Стойки и перемещения	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
29.	декабрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
30.	декабрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
31.	январь	2	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
32.	январь	4	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
33.	январь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
34.	январь	11	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные

								упражнения
35.	январь	16	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Поддачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
36.	январь	18	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Поддачи мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
37.	январь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Нападающие удары	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
38.	январь	25	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Нападающие удары	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
39.	январь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Нападающие удары	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
40.	февраль	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Нападающие удары	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
41.	февраль	6	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Прием мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
42.	февраль	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Прием мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
43.	февраль	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Прием мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения

44.	февраль	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Прием мяча	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
45.	февраль	20	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Блокирование	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
46.	февраль	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Блокирование	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
47.	февраль	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Блокирование	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
48.	март	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Блокирование	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
49.	март	6	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: индивидуальные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
50.	март	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: индивидуальные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
51.	март	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
52.	март	20	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
53.	март	22	14.00-16.00	Практическое	2	Тактика нападения: группо-	По месту	наблюдение,

				занятие		вые действия	дислокации	контрольные упражнения
54.	март	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: командные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
55.	март	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика нападения: командные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
56.	апрель	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: индивидуальные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
57.	апрель	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: индивидуальные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
58.	апрель	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
59.	апрель	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
60.	апрель	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: групповые действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
61.	апрель	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: командные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
62.	апрель	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Тактика защиты: командные действия	По месту дислокации	наблюдение, контрольные

								упражнения
63.	апрель	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Соревнования	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
64.	май	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Соревнования	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
65.	май	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Соревнования	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
66.	май	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Соревнования	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
67.	май	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Соревнования	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
68.	май	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Соревнования	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
69.	май	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Соревнования	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
70.	май	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Контрольные нормативы	По месту дислокации	наблюдение, контрольные упражнения
71.	май	29	14.00-16.00	Итоговое занятие	2	Контрольные нормативы	По месту дислокации	Контрольные нормативы
72.	май	31	14.00-16.00	Итоговое заня-	2	Контрольные нормативы	По месту	Контрольные

				тие				дислокации	нормативы
--	--	--	--	-----	--	--	--	------------	-----------

МБУ ДО ДД