

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ  
имени Ю.В.Исламова»  
Долматов А.С.



(подпись)

(инициалы, фамилия)

20\_\_ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

г. Талица, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Основные характеристики программы</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
Учебный (тематический) план	8
Содержание учебного (тематического) плана	9
1.4 Планируемые результаты	17
<b>2. Организационно – педагогические условия реализации программы</b>	<b>19</b>
2.1 Календарный учебный график	18
2.2 Условия реализации программы	19
2.3 Формы подведения итогов	21
2.4 Оценочные материалы	22
2.5 Методические материалы	25
<b>Аннотация к программе</b>	<b>26</b>
<b>Сведения об авторе</b>	<b>27</b>
<b>Список литературы</b>	<b>28</b>
<b>Приложение №1</b>	<b>29</b>
<b>Приложение №2</b>	<b>30</b>

## **1. Основные характеристики программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной). Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте в избранном виде спорта, по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н).

### **Краткая характеристика вида спорта.**

**Волейбол** – популярная игра во многих странах мира. Соревнования по волейболу включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Современный волейбол – это сложный вид спорта, требующий от спортсмена атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Игра, продолжающаяся до 2,5 часов, насыщена различными техническими приемами, внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками, кувырками. Это требует всестороннего развития физических качеств волейболиста – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

В волейбол играют две команды по шесть игроков на площадке размером 18x9 м, разделенной сеткой. Смысл игры состоит в том, что каждая команда, располагая возможностью выполнить подряд не более 3-х касаний мяча (не считая касания при блокировании), стремится направить мяч на сторону противником так, чтобы добиться его приземления или же чтобы противник допустил ошибку в выполнении приемов.

**Актуальность программы:** заключается в удовлетворении потребности детей в активных формах двигательной деятельности, а также в благоприятном воздействии на физическое, психическое и нравственное здоровье детей. Реализация программы направлена на создание условий для развития личности обучающегося, обеспечения эмоционального благополучия и профилактики асоциального поведения.

**Новизна программы** заключается в формировании у обучающихся стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в расширении двигательных возможностей обучающихся и компенсации дефицита двигательной деятельности по средствам игры в волейбол.

**Педагогическая целесообразность программы:** реализация программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта

#### **Практическая значимость:**

- повышает интерес к здоровому образу жизни

- стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
- организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

**Отличительные особенности:**

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового и безопасного образа жизни;
- саморазвитие личности;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Формы и режим занятий по программе:**

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Продолжительность 1 часа занятий 45 минут физической нагрузки и 15 минут воспитательной работы.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения

**Объем программы:** 270 часа (46 недель: 42 недели аудиторной подготовки, 2 недели неаудиторной подготовки и 1 неделя промежуточной аттестации).

**Адресат:**

Обучающиеся 7-18 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 7-18 лет.

**Младший школьный возраст:** 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

**Средний школьный возраст** (подростковый возраст) охватывает период жизни от 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет

главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

**Старший школьный возраст** охватывает период жизни от 15 до 18 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на учебно-тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, а также различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание обращается на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, вестибулярной устойчивости и способности произвольно расслаблять мышцы. На занятиях увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по волейболу, привитие интереса к игровому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Обучить навыкам игры в волейбол;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в волейбол;

– расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

**Развивающие:**

- способствовать всестороннему физическому развитию обучающихся;
- способствовать развитию игровых качеств;
- способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

**Воспитательные:**

- воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать созданию, в процессе обучения, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки и ситуации успеха.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный (тематический) план**

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Общий объем часов				
	Всего:	<b>252</b>	<b>42</b>	<b>210</b>	
<b>Раздел 1</b>		<b>8</b>	<b>8</b>		
<b>Теоретический раздел</b>					
1	История развития спорта	2	2		Опрос
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, беседа
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, наблюдение
<b>Раздел 2</b>		<b>98</b>	<b>14</b>	<b>84</b>	
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	39	4	40	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	24	4	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	22	2	20	Наблюдение
<b>Раздел 3</b>		<b>100</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	
<b>Вид спорта</b>					

1	Специальная физическая подготовка	34	4	26	Наблюдение, Контрольные нормативы (тесты)
2	Изучение техники в волейболе	31	4	29	Наблюдение, соревнования
3	Изучение тактики в волейболе	27	4	21	Наблюдение, соревнования
4	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос
5	Правила соревнований	2	2		Опрос
6	Участие в соревнованиях	4		4	Соревнования
<b>Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры</b>		<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
1	Легкая атлетика	10	2	8	Наблюдение, соревнования
2	Акробатика	10	2	8	Наблюдение
3	Спортивные и подвижные игры	26		26	Наблюдение, соревнования
<b>Самостоятельная работа</b>					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
Теоретический раздел		2	2		Дневник самонаблюдения
Общая физическая подготовка		4		4	
Вид спорта		4		4	
Различные виды спорта и подвижные игры		2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>					
Общий объем часов		всего	теория	практика	
Всего:		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
Теоретический раздел		1	1		Контрольное тестирование
Общая физическая подготовка		2	-	2	
Вид спорта		2	-	2	
Различные виды спорта и подвижные игры		1	-	1	
<b>Общий объем часов, в том числе</b>		<b>270</b>	<b>45</b>	<b>225</b>	
1. Аудиторная подготовка		252	42	210	42 недели
2. Неаудиторная подготовка		12	12	10	2 недели
3. Промежуточная аттестация		6	1	5	1 неделя



## Содержание учебного (тематического) плана

### Раздел 1. Теоретический раздел (8 ч).

#### 1. История развития спорта (2 ч)

Ознакомление с характеристикой волейбола, его значением в Российской системе физического воспитания. Ознакомление с историей выдающихся волейболистов, команд, их достижениями, участиями в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Ознакомление с первыми соревнованиями по волейболу за рубежом и в России.

#### 2. Гигиенические знания и навыки (2 ч)

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсмена, спортивной одежде и обуви. Гигиена места проживания и места занятий спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

#### 3. Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч)

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Режим и роль режима для спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Значение закаливания. Значение образа жизни человека, направленного на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Влияние вредных привычек на организм.

#### 4. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч)

Разметка площадки. Размеры зала, освещение, вентиляция, покрытие пола, стен, инвентарь зала. Требования к использованию и хранению инвентаря: мячи, сетка, перекидное табло со счетом, и т.д. Требования, предъявляемые к волейбольной форме (футболки, шорты, наколенники, кроссовки)

Наглядная агитация. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Соблюдение инструкции по технике безопасности при занятиях волейболом. Требования к инвентарю и месту для занятий волейболом.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (98 ч)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

#### 1. Вводное занятие (4 ч).

**Теория (2ч.)** Понятие об ОФП.

**Практика (2ч.)** Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

## 2. Строевые упражнения (4ч).

**Теория (2 ч)** Понятие о строе.

**Практика (2 ч)** Построения и перестроения, виды размыкания, повороты на месте и ходьбе. Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

## 3. Общеразвивающие упражнения (44 ч.)

**Теория (4 ч)** Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм.

Общие сведения о строении и функции организма человека. Влияние максимальных тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия.

**Практика (40ч)** Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, реакции.

– Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

– Упражнения для развития скоростных качеств: Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

– 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 через предметы (скамеек, мячей и др.)

– Упражнения для развития гибкости: Упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.

– Упражнения для развития ловкости: Разно направленные движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, одиночные и многократные прыжки с места и разбега, прыжки через различные предметы с поворотами и без.

– Упражнения для развития выносливости: бег равномерный и переменный на 500м

– Упражнения для развития реакции: Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

## 4. Упражнения без предмета (22 ч)

**Теория (2ч)** Классификация упражнений без предмета.

**Практика (20 ч)**

- для мышц туловища и живота:

1. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращение корпуса, повороты туловища.

2. И.П. сидя на полу ноги врозь наклоны туловища вперед, повороты туловища в стороны.

3. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами, подъем прямых ног.

1. И.П. лежа на спине:

- подъем согнутых в коленях ног
- подъем ног и касание ими пола за головой
- медленный подъем ног с разведёнными в сторону руками
- упражнение «велосипед»
- круговые движения ногами;

– Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

3. Отталкивание руками от стены, пола

4. И.П. стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, руки вперед, ладонь в ладонь. Сгибая руки, оба партнера наклоняются друг к другу прямым телом и, нажимая на ладони партнера, медленно разгибают руки в исходное положение

5. И.П. ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

- Для мышц ног:

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием

2. Выпрыгивания из положения седа

3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед

4. Перескоки с ноги на ногу

5. Прыжки на двух ногах

6. Подъем на носки с отягощением

7. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой.

- Для мышц задней поверхности бедра:

1. И.П. лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.

2. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.

3. В выпаде - прыжком менять положение ног.

5. Упражнения с предметами (24 ч)

**Теория (4 ч)** Классификация упражнений с предметами.

**Практика (20 ч)**

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за

спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении

2. упражнения со скакалкой; с набивными мячами; с гантелями; с гимнастическими палками; с эспандером и амортизатором.

3. упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке:

- Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны в сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми
- Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты
- Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи и т. п.

### **Раздел 3. Вид спорта (100 ч.)**

1. Специальная физическая подготовка (34 ч.)

**Теория (4 ч.)** Классификация упражнений

**Практика (30 ч.)**

1. Упражнения для развития прыгучести

- Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх.
- Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
- Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.
- Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
- Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
- Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
- Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
- Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
- Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым эспандером.
- Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

- Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
- Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
- Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
- Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
- Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
- Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке.
- Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
- Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
- Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
- Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащимся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
- Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

- Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
- Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
- Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
- Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.

## 2. Изучение техники в волейболе (31 ч.)

**Теория (4 ч.)** Основы техники выполнения упражнений в волейболе.

### **Практика (27ч.)**

#### 1. Техника нападения

- Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.
- Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах;
- Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения
- Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки
- Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### 2. Техника защиты

- Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
- Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
- Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.
- Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## 3. Изучение тактики в волейболе (27 ч)

**Теория (4 ч.)** Классификация и общие понятия тактики игры.

### **Практика (23 ч.)**

#### 1. Тактика нападения.

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

- Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

#### 2. Тактика защиты.

1. выбор места при приеме нижней подачи;
2. расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### 4. Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)

##### **Теория (2 ч.)**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного спортсмена. Самоконтроль. Самомассаж. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Показания и противопоказания для занятий волейболом. Оказание первой доврачебной медицинской помощи.

#### 5. Правила соревнований (2 ч.)

##### **Теория (2 ч.)**

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Основные правила игры. Права и обязанности игроков.

#### 6. Участие в соревнованиях (4 ч.)

##### **Практика (4 ч.)**

Участие в соревнованиях различного уровня.

### **Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (46ч.)**

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для волейбола, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, где обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

#### 1. Легкая атлетика (10 ч.)

##### **Теория (2 ч.)** Классификация упражнений

##### **Практика (8 ч.)**

- Бег: бег с ускорением до 50-60 м., низкий и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 м. (девочки) -1000 м. (мальчики)
- Прыжки: в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивания». В длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики)
- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на точность.
- Многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

## 2. Акробатика (10 ч.)

**Теория (2 ч.)** Классификация упражнений

**Практика (8 ч.)**

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

- Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
- Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
- Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
- Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
- Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
- Кувырок назад из упора присев.
- Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
- Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
- Мост с помощью партнёра и самостоятельно.

## 3. Спортивные и подвижные игры (26 ч.)

**Практика (26 ч.)**

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных



положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### **4.1. Планируемые результаты**

##### **Личностные**

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

##### **Предметные**

- владеет основами технической и тактической подготовки в игровом виде спорта волейбол
- приобрел соревновательный опыт
- способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- способен работать в коллективе и действовать согласно интересам коллектива в достижении общей цели.

##### **Метапредметные**

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

## **2. Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)**

**Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры:**

**42 недели** учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);

**2 недели** самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);

**1 неделя** промежуточная аттестация обучающихся;

**1 неделя** зимние каникулы;

**6 недель** летние каникулы (с 17 июля по 27 августа 2023 г.).

#### **Праздничные и выходные дни:**

- 1, 2, 3, 4,5, 6, 8 января – Новогодние каникулы (выход на работу 09.01.2023 г.);
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля– День защитника Отечества;
- 8 марта– Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

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

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:

- приспособленный спортивный зал
- помещения для переодевания для мальчиков и девочек
- помещение для хранения инвентаря

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра.

#### Материально-технические условия реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Сетка волейбольная со стойками	Комплект	6
2.	Мяч волейбольный	Штук	25
3.	Барьер легкоатлетический	Штук	5

4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	Комплект	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг.	Штук	16
6.	Корзина для мячей	Штук	1
7.	Мяч теннисный	Штук	10
8.	Мяч футбольный	Штук	2
9.	Скакалка гимнастическая	Штук	100
10.	Скамейка гимнастическая	Штук	4
11.	Эспандер резиновый ленточный	Штук	5

### Требования к условиям реализации образовательной программы

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. (пункт 17).

### Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Группа	День недели	Время	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
СОГ 1 группа	Понедельник	14 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	Свердловская область, г. Талица, ул. Красноармейская, 50	Ударцева Людмила Федоровна
		15 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>		
	Среда	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>		
		15 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>		
	Пятница	14 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>		
		15 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>		

Группа	День недели	Время	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
СОГ 2 группа	Понедельник	15 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>	Свердловская область, г. Талица, ул. Красноармейская, 50	Ударцева Людмила Федоровна
		16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>		
	Среда	15 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>		
		16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>		
	Пятница	15 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>		
		16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>		

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота	
Т	ВС			ОФП	ВС			ОФП	РВС и ПИ		

### Условные обозначения

Теория- (Т)

Общая физическая подготовка - (ОФП)

Вид спорта (ВС)

Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

### 2.3. Формы подведения итогов

#### Формы подведения результатов:

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

– **Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы. Проводится в форме наблюдения, беседы, опроса.

– **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (май) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончании промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно-тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или «не зачтено».

Уровень общей и специальной физической подготовленности определяется при тестировании, которое проводится в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня ОФП и СФП, определяемая по результатам тестирования.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях различного уровня.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе волейбол.

### 2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)

Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, координации, силы - бег 30 м (6×5 м.), бег 92 м. (с изменением направления), прыжок в длину с места, прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками сидя.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

	БЫСТРОТА				КООРДИНАЦИЯ		СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:		ВЫНОСЛИВОСТЬ	
	бег 30 м (сек.)		бег 60 м (сек.)		челночный бег 3x10 м (сек)		прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		Бег на длинные дистанции (мин. сек)	
возраст	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
6-8 лет	не более 6,9	не более 7,1	×	×	не более 10,3	не более 10,6	не менее 110	не менее 105	×	×
									1000 м.	
9-10 лет	не более 6,2	не более 6,4	не более 11,9	не более 12,4	не более 9,6	не более 9,9	не менее 130	не менее 120	не более 6,10	не более 6,30
									1500 м.	
11-12 лет	не более 5,7	не более 6,0	не более 10,9	не более 11,3	не более 9,0	не более 9,4	не менее 150	не менее 135	не более 8,20	не более 8,55
									2000 м.	
13-15 лет	не более 5,3	не более 5,6	не более 9,6	не более 10,6	не более 8,1	не более 9,0	не менее 170	не менее 150	не более 10,00	не более 12,10
									3000 м.	2000 м.
16-17 лет	не более 4,9	не более 5,7	не более 8,8	не более 10,5	не более 7,9	не более 8,9	не менее 195	не менее 160	не более 15,00	не более 12,00
									3000 м.	
18 лет	не более 4,8	не более 5,4	не более 9,0	не более 9,5	не более 8,0	не более 8,2	не менее 210	не менее 205	не более 14,30	не более 15,00

### **Методические рекомендации:**

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

#### **Бег на 30 м. (6×5 м.)**

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

#### **Бег 92 м (бег с изменением направления).**

На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Испытуемый располагается за серединой лицевой линии (см. рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время преодоления всей дистанции.

№6	№3
№5	№2
№4	№1
№7	

#### **Прыжок в длину с места.**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

#### **Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.**

Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

#### **Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.**

Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

## **Вопросы по теоретическому материалу**

### Текущий контроль

1. Понятие физическая культура и спорт России, история возникновения и развития волейбола
2. Гигиена (личная гигиена) Вред курения, алкоголя, наркотиков.
3. Значение утренней зарядки, тренировки.
4. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
5. Понятие о врачебном контроле
6. Техника выполнения упражнений в волейболе
7. Правила соревнований вида спорта волейбол

### Промежуточная аттестация

1. Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие волейбола, как вида спорта
3. Режим юного волейболиста
4. Дневник самоконтроля
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

## 2.5. Методические материалы

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития волейбола, общей гигиене, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, о технике безопасности на занятиях по волейболу, ознакомление с техникой и тактикой игры в волейбол, с правилами соревнований.

Теоретические сведения сообщаются перед практическими занятиями, а также на специально организуемых теоретических занятиях-беседах.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки в области физической культуры и спорта, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются специальные волейбольные навыки.

Практические занятия включает в себя: общую и специальную физическую подготовку, различные виды спорта и подвижные игры, специальные волейбольные навыки, техническую и тактическую подготовку, контрольные упражнения (тесты) и соревнования.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

При реализации программы используются методы: игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.



## Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной). Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте в избранном виде спорта, по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной).

Целью программы является овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по волейболу, привитие интереса к игровому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические и практические занятия по разделам.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную деятельность обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 7-18 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Перерыв между занятиями 10 минут. На реализацию программы в год отводится 270 часов.

## **Сведение об авторе**

1. Павлова Вера Кузьмовна
2. Муниципальная казенная организация дополнительного образования Талицкого городского округа «Талицкая детско-юношеская спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Заместитель директора по УВР
4. Педагогический стаж работы 33 года
5. Стаж работы по данной должности 16 лет
6. Образование высшее педагогическое

## Список литературы

1. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003
2. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 год.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991
7. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998
8. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности.
9. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999
10. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998

### Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <https://minobrnauki.gov.ru/> Министерство науки и высшего образования РФ

Приложение № 1  
К Дополнительной  
общеобразовательной программе  
в области физической культуры и спорта  
«Волейбол»

Утверждаю  
директор МКОДО ТГО  
"Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова"  
А.С. Долматов  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Календарный учебный график МКОДО ТГО "Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова" на 2023 спортивный сезон  
Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта**

Календарный учебный график для дополнительных общеобразовательных программы в области физической культуры и спорта																				Сводные данные																																						
Дата	Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)	Самостоятельная подготовка	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы (зачисление, летние)	Всего																
01-08.01.2023				30-31.01.и 01-05.02.				27-28.02.и 01-05.03.				27-31.03.и 01-02.04.				29-31.05.и 01-04.06.				26-30.06.и 01-02.07.				31.07.и 01-06.08.				28-31.08.и 01-03.09.				25-30.09.и 01-10.				30-31.10.и 01-05.11.				27-30.11.и 01-03.12.																		
<b>Календарный учебный график реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта</b>																																																										
СОЭ	=																																																									

Условные обозначения		Начало спортивного сезона	1 января	Праздничные дни :
Учебно-тренировочные занятия	□	Окончание спортивного сезона	31 декабря	1,2,3,4,5,6 и 8 января — Новогодние каникулы
теоретические занятия		Продолжительность учебно-		выход на работу 09.01.2023 г.
практические занятия		тренировочного процесса	52 недели	7 января — Рождество Христово
Самостоятельная подготовка	С			23 февраля — День защитника Отечества
Промежуточная аттестация	Э			8 марта — Международный женский день
				1 мая — Праздник Весны и Труда
				9 мая — День Победы
				12 июня — День России перенос
				4 ноября — День народного единства

**Календарный (тематический) план на 2023 спортивный сезон**

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

**Вид подготовки**

**Теория**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Раздел 1</b>		<b>Теоретический раздел</b>			
1	09.01.2023	1.История развития спорта	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
2	16.01.2023				
3	23.01.2023	2.Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
4	30.01.2023				
5	06.02.2023	3.Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
6	13.02.2023				

7	20.02.2023	4.Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
8	27.02.2023				
<b>Всего</b>				<b>8: в том числе 8 - вид спорта</b>	
<b>Раздел 2</b>		<b>Общая физическая подготовка</b>			
9	06.03.2023	1.Вводное занятие	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
10	13.03.2023				
11	20.03.2023	2.Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
12	27.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13	03.04.2023	2.Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
14	10.04.2023	3.Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	3	Опрос, наблюдение
15	17.04.2023				
16	24.04.2023				
17	15.05.2023	4.Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
18	22.05.2023			1	
19	29.05.2023			1	

20	05.06.2023			1	
21	19.06.2023	Упражнения с предметом	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
<b>Раздел 3</b>		<b>Вид спорта</b>			
22	26.06.2023	1.Специальная физическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
23	03.07.2023			1	
24	10.07.2023			1	
25	28.08.2023			1	
26	04.09.2023	2.Изучение техники в волейболе	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
27	11.09.2023			1	
28	18.09.2023			1	
29	25.09.2023			1	
30	02.10.2023	3.Изучение тактики в волейболе	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
31	09.10.2023			1	
32	16.10.2023			1	
33	23.10.2023			1	
34	30.10.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному	1	Дневник

			плану, дистанционная		самонаблюдения
35	06.11.2023	4.Врачебный контроль, самоконтроль		1	Опрос, наблюдение
36	13.11.2023	Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
37	20.11.2023	5.Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
38	27.11.2023			1	
<b>Раздел 4</b>		<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>			
39	04.12.2023	1.Легкая атлетика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
40	11.12.2023			1	
41	18.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
42	25.12.2023	Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

**По плану 45 часов:**

- учебных занятий (теоретические) 42 часа.
- самостоятельная работа 2 часа
- промежуточная аттестация 1 часа

**По факту 42 часа:**

- 39 часов учебных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной работы;
- 1 часа промежуточной аттестации.

**Праздничные дни выпали по расписанию :**

- 1 мая — Праздник Весны и Труда (1 час).
- 8 мая — перенос с воскресенья 8 января (1 час).
- 12 июня — День России (1 час).



## Практика

Вид подготовки «Общая физическая подготовка»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Раздел 2</b>		<b>Общая физическая подготовка</b>			
<b>1.</b>		<b>Вводное занятие (2 ч.)</b>			
1	11.01.2023	Вводная тренировка.	Групповая,	1	Опрос, наблюдение
2	13.01.2023	Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
<b>2.</b>		<b>Строевые упражнения (2ч.)</b>			
3	18.01.2023	Построения и перестроения, виды размыкания, повороты на месте и ходьбе .Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
4	20.01.2023	Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
<b>3.</b>		<b>Общеразвивающие упражнения (40ч.)</b>			
5	25.01.2023	Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия	Групповая,	1	Опрос, наблюдение
6	27.01.2023			1	
7	01.02.2023	Упражнения для развития	Групповая	1	Опрос, наблюдение

8	03.02.2023	силы		1	
9	08.02.2023			1	
10	10.02.2023			1	
11	15.02.2023			Индивидуальная	1
12	17.02.2023	Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
13	22.02.2023			1	
14	24.02.2023			1	
15	01.03.2023			1	
16	03.03.2023	Индивидуальная		1	Тестирование
17	10.03.2023	Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
18	15.03.2023			1	
19	17.03.2023			1	
20	22.03.2023			1	
21	24.03.2023	Индивидуальная		1	Тестирование
22	29.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
23	31.03.2023			1	
24	05.04.2023	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
25	07.04.2023			1	
26	12.04.2023			1	
27	14.04.2023			1	
28	19.04.2023	Индивидуальная		1	Тестирование
29	21.04.2023	Упражнения для развития гибкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
30	26.04.2023			1	
31	28.04.2023			1	
32	03.05.2023			1	
33	05.05.2023	Индивидуальная		1	Тестирование
34	10.05.2023	Упражнения для развития ловкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
35	12.05.2023			1	
36	17.05.2023			1	
37	19.05.2023			1	
38	24.05.2023	Индивидуальная		1	Тестирование
39	26.05.2023	Упражнения для развития	Групповая	1	Опрос, наблюдение

40	31.05.2023	выносливости		1	
41	02.06.2023			1	
42	07.06.2023			1	
43	09.06.2023			Индивидуальная	
44	14.06.2023	Упражнения для развития реакции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
45	16.06.2023			1	
46	21.06.2023			1	
47	23.06.2023			1	
48	28.06.2023			Индивидуальная	
<b>4. Упражнения без предмета (20 ч.)</b>					
49	30.06.2023	Для мышц туловища и живота	Групповая	1	Опрос, наблюдение
50	05.07.2023			1	
51	07.07.2023			1	
52	12.07.2023			1	
53	14.07.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
54	30.08.2023	Для мышц рук и плечевого пояса	Групповая	1	Опрос, наблюдение
55	01.09.2023			1	
56	06.09.2023			1	
57	08.09.2023			1	
58	13.09.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
59	15.09.2023	Для мышц ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
60	20.09.2023			1	
61	22.09.2023			1	
62	27.09.2023			1	
63	29.09.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
64	04.10.2023	Для мышц задней поверхности бедра	Групповая	1	Опрос, наблюдение
65	06.10.2023			1	
66	11.10.2023			1	
67	13.10.2023			1	
68	18.10.2023	Для мышц задней поверхности бедра	Индивидуальная	1	Тестирование

<b>5.</b>		<b>Упражнения с предметами (16 ч.)</b>			
69	20.10.2023	Упражнения с мячами	Групповая	1	Опрос, наблюдение
70	25.10.2023			1	
71	27.10.2023			1	
72	01.11.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
73	03.11.2023			1	
74	08.11.2023	Упражнения со скакалкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
75	10.11.2023			1	
76	15.11.2023			1	
77	17.11.2023	Упражнения на снарядах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
78	22.11.2023			1	
79	24.11.2023			1	
80	29.11.2023	Перепрыгивание через гимнастическую скамейку	Групповая	1	Опрос, наблюдение
81	01.12.2023			1	
82	06.12.2023			1	
83	08.12.2023	Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты	Групповая	1	Опрос, наблюдение
84	13.12.2023			1	
85	15.12.2023			1	
86	20.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
87	22.12.2023			1	
88	27.12.2023	Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты	Групповая	1	Опрос, наблюдение
89	29.12.2023	Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет	Групповая	1	Опрос, наблюдение

		различной высоты			
--	--	------------------	--	--	--

**По плану 90 часов:**

- учебных занятий (теоретические) 84 часа;
- самостоятельная работа 4 часа;
- промежуточная аттестация 2 часа.

**По факту 89 часов:**

- учебных занятий (теоретические) 83час;
- самостоятельная работа 4 часа;
- промежуточная аттестация 2 часа.

**Праздничные дни выпали по расписанию:**

- 24 февраля (1 час) перенос выходного дня с воскресенья 1 января на пятницу 24.02.2023;
- 8 март (1 час). Международный женский день

**Вид подготовки «Вид спорта»**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Раздел 3</b>		<b>Вид спорта</b>			
<b>1</b>		<b>Специальная физическая подготовка (24 часа)</b>			
1	09.01.2023	Упражнения для развития прыгучести	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2	11.01.2023			1	
3	16.01.2023			1	
4	18.01.2023			1	
5	23.01.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
6	25.01.2023	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
7	30.01.2023			1	
8	01.02.2023			1	
9	06.02.2023			1	
10	08.02.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
11	13.02.2023	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
12	15.02.2023			1	
13	20.02.2023			1	
14	22.02.2023			1	

15	27.02.2023	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Групповая,	1	Опрос, наблюдение
16	01.03.2023			1	
17	06.03.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
18	13.03.2023	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Групповая,	1	Опрос, наблюдение
19	15.03.2023			1	
20	20.03.2023			1	
21	22.03.2023			1	
22	27.03.2023	Самостоятельная деятельность	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
23	29.03.2023			1	
24	03.04.2023	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Индивидуальная	1	Тестирование
25	05.04.2023			1	
26	10.04.2023			1	
27	12.04.2023	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
28	17.04.2023			1	
29	19.04.2023	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	Групповая,	1	Опрос, наблюдение
30	24.04.2023			1	
31	26.04.2023			1	
32	03.05.2023		Индивидуальная	1	Тестирование

<b>2.</b>		<b>Изучение техники в волейболе (22ч.)</b>				
33	08.05.2023	Техника нападения	Групповая,	1	Опрос, наблюдение	
34	10.05.2023			1		
35	15.05.2023			1		
36	17.05.2023		Индивидуальная	1		Тестирование
37	22.05.2023	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг	
38	24.05.2023			1		
39	29.05.2023	Техника нападения	Групповая	1	Опрос, наблюдение	
40	31.05.2023			1		
41	05.06.2023			1		
42	07.06.2023			1		
43	14.06.2023			1		
44	19.06.2023			1		
45	21.06.2023			1		
46	26.06.2023			Индивидуальная		1
47	28.06.2023			1		
48	03.07.2023		Техника защиты	Групповая,		1
49	05.07.2023	1				
50	28.08.2023	1				



51	30.08.2023			1	
52	04.09.2023			1	
53	06.09.2023	Техника защиты	Групповая	1	Опрос, наблюдение
54	11.09.2023			1	
55	13.09.2023			1	
56	18.09.2023			1	
57	20.09.2023			1	
58	25.09.2023			1	Мониторинг
59	27.09.2023			1	
60	02.10.2023			1	
61	04.10.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
<b>3</b>		<b>Изучение тактики в волейболе (18 часов)</b>			
62	09.10.2023	Техника нападения	Групповая	1	Опрос, наблюдение
63	11.10.2023			1	
64	16.10.2023			1	
65	18.10.2023	Техника нападения	Групповая	1	Опрос, наблюдение
66	23.10.2023			1	
67	25.10.2023			1	
68	30.10.2023	Самостоятельная деятельность	По индивидуальному	1	Дневник

69	01.11.2023		плану, дистанционная	1	самонаблюдения
70	06.11.2023	Техника нападения	Групповая	1	Опрос, наблюдение
71	08.11.2023			1	
72	13.11.2023			1	
73	15.11.2023			1	
74	20.11.2023	Техника нападения	Индивидуальная	1	Тестирование
75	22.11.2023	Тактика защиты	Групповая	1	Опрос, наблюдение
76	27.11.2023			1	
77	29.11.2023			1	
78	04.12.2023	Тактика защиты	Групповая	1	Опрос, наблюдение
79	06.12.2023			1	
80	11.12.2023			1	
81	13.12.2023			1	
82	18.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
83	20.12.2023			1	
84	25.12.2023	Тактика защиты	Групповая	1	Опрос, наблюдение
84	27.12.2023	Тактика защиты	Индивидуальная	1	Тестирование

**По плану 90 часов:**

– учебных занятий (теоретические) 84

**По факту 88 часов:**

– учебных занятий (теоретические)

**Праздничные дни выпали по расписанию:**

– 24 февраля (1 час) перенос выходного

- часа;
- самостоятельная работа 4 часа;
  - промежуточная аттестация 2 часа.

- 82час;
- самостоятельная работа 4 часа;
  - промежуточная аттестация 2 часа.

- дня с воскресенья 1 января на пятницу  
24.02.2023;
- 8 март (1 час).Международный  
женский день

**Вид подготовки «Различные виды спорта и подвижные игры»**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Всего</b>				<b>16</b>	
<b>Раздел 4</b>		<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>			
<b>1.</b>		<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>			
1	13.01.2023	Бег	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2	20.01.2023			1	
3	27.01.2023			1	
4	03.02.2023	Прыжки		1	
5	10.02.2023			1	
6	17.02.2023	Метания		1	
7	24.02.2023	Многоборье		1	
8	03.03.2023			1	
<b>2.</b>		<b>Акробатика ( 8 часов)</b>			
9	10.03.2023	Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
10	17.03.2023			1	
11	24.03.2023			1	
12	31.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13	07.04.2023	Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14	14.04.2023			1	
15	21.04.2023			1	
16	28.04.2023			1	
17	05.05.2023			1	

3.		Спортивные и подвижные игры ( 25 часов)			
18	12.05.2023	Баскетбол	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19	19.05.2023			1	
20	26.05.2023	Ручной мяч		1	
21	02.06.2023			1	
22	09.06.2023			1	
23	16.06.2023	Футбол		1	
24	23.06.2023			1	
25	30.06.2023			1	
26	07.07.2023	Футбол	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
27	14.07.2023			1	
28	01.09.2023			1	
29	08.09.2023	Бадминтон	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
30	15.09.2023			1	
31	29.09.2023	Подвижные игры:	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
32	06.10.2023			1	
33	13.10.2023	Эстафеты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
34	20.10.2023			1	
35	27.10.2023			1	
36	03.11.2023	Самостоятельная работав	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
37	10.11.2023	Эстафета	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
38	17.11.1023			1	
39	24.11.2023	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
40	01.12.2023			1	
41	08.12.2023			1	
42	15.12.2023			1	
43	22.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
44	29.12.2023	Подвижные игры по выбору учащихся	Групповая,	1	Опрос, наблюдение

			практическая		
--	--	--	--------------	--	--

**По плану 45 часа:**

- учебных занятий (теоретические) 42 часа.
- самостоятельная работа 2 часа
- промежуточная аттестация 1 часа

**По факту 44 часа:**

- 41 часов учебных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной работы;
- 1 часа промежуточной аттестации.

**Праздничные дни выпали по расписанию :**

- 24 февраля — в связи с переносом с января (1 час).