

МУ «Отдел образования Урус-Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С.СТАРЫЕ АТАГИ»
(МБОУ «СОШ №1 с.Старые Атаги»)

МУ «Хьалха-Мартан муниципални к1оштан дешаран дакъа»
Муниципални бюджетни юкъарадешаран учреждени
«ЙОККХАЧУ АТАГИАРА №1 ЙОЛУ ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «Йоккхачу АтагIара №1 йолу ЮЮШ»)

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ №1 с.Старые Атаги»

Протокол №1 от 29 августа 2024 г.

Директор
МБОУ «СОШ №1 с.Старые Атаги»
Х.И. Экаева
Приказ № _____ -од от 01 сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: базовый

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Якубов Адам Ахметович
учитель физической культуры

с. Старые Атаги, 2024 год.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

1.2. Направленность программы.

1.3. Уровень освоения программы.

1.4. Актуальность программы.

1.5. Отличительные особенности.

1.6. Цель и задачи программы.

1.7. Категория учащихся.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план.

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Приложения

Список использованной литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. (в ред. от 16.04.2022 N 108-ФЗ);

2. Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г. № 678-р;

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (с изменениями и дополнениями от 02.02.2021г.)

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 298н Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

1.2. Направленность: физкультурно-спортивная.

1.3. Уровень освоения программы: базовый

1.4 Актуальность программы состоит в том, что волейбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся волейболом есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Программа разработана на основе запроса родительского коллектива.

1.5. Отличительные особенности является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ (просмотры тренировок, игр по волейболу)помогает в обучении. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. Данная программа разработана на основе одноименной программы автора Стрекаловой Юлии Борисовны и отличается по следующим пунктам:

- сокращено количество часов
- сокращено количество тем
- убраны три раздела
- добавлены новые темы

1.6. Цель и задачи программы.

Целью программы Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи программы:

Образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
 - обучение тактическим действиям;
 - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
 - овладение навыками регулирования психического состояния
 - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; **в**
- ##### **оспитательные**
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
 - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
 - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

В задачи специальной подготовки по волейболу входит:

- 1) разносторонняя физическая подготовка, в первую очередь развитие основных двигательных качеств, преимущественно быстроты и ловкости, расширение двигательного опыта занимающихся;
- 2) развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;
- 3) обучение основным техническим приемам: приему и передачам мяча сверху и снизу двумя руками без падения и с падением, верхней подаче, прямому нападающему удару, блокированию;
- 4) обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите. Задачи эти изменяются в зависимости от этапов учебно-тренировочного процесса и от возрастной группы.

1.7. Категория учащихся. Программа рассчитана на учащихся 14-17 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы –

Режим занятий: 1 год обучения - проводятся по 2 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность занятия – 45 минут, перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы «Волейбол» учащиеся будут знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;

- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Будут способны решать следующие жизненно- практические задачи:

- развивать в себе духовные и физические качества;
- научиться работать в коллективе;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
	1.Введение	1	2	3	
1	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	2	3	Опрос. Наблюдение.
	2.Общая физическая подготовка.	0	39	39	
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.		3	3	Опрос. Наблюдение.
3	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.		3	3	Опрос. Наблюдение.
4	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.		3	3	Опрос. Наблюдение.
5	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.		3	3	Опрос. Наблюдение.
6	Прием снизу двумя руками.		3	3	Опрос. Наблюдение.
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.		3	3	Опрос. Наблюдение.
8	Передачи мяча сверху.		3	3	Опрос. Наблюдение.
9	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.		3	3	Опрос. Наблюдение.
10	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.		3	3	Опрос. Наблюдение.
11	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.		3	3	Опрос. Наблюдение.
12	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		3	3	Опрос. Наблюдение.
13	Челночный бег. Подводящие упражнения для приема и передач.		3	3	Опрос. Наблюдение.
14	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.		3	3	Опрос. Наблюдение.
	3.Техника нападения.	0	15	15	
15	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.		3	3	Опрос. Наблюдение.
16	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.		3	3	Опрос. Наблюдение.
17	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.		3	3	Опрос. Наблюдение.

18	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.		3	3	Опрос. Наблюдение.
19	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.		3	3	Опрос. Наблюдение.
	4.Техника защиты.		33	33	
20	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		3	3	Опрос. Наблюдение.
21	Прием подачи и первая передача в зону нападения.		3	3	Опрос. Наблюдение.
22	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».		3	3	Опрос. Наблюдение.
23	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		3	3	Опрос. Наблюдение.
24	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.		3	3	Опрос. Наблюдение.
25	Прием подачи и первая передача в зону нападения.		3	3	Опрос. Наблюдение.
26	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести		3	3	Опрос. Наблюдение.
27	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.		3	3	Опрос. Наблюдение.
28	Прием подачи и первая передача в зону нападения.		3	3	Опрос. Наблюдение.
29	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.		3	3	Опрос. Наблюдение.
30	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.		3	3	Опрос. Наблюдение. Сдача контрольных нормативов.
	5.Специальная физическая подготовка.	0	15	15	
31	Чередование тактических действий в нападении и защите.		3	3	Опрос. Наблюдение.
32	Развитие выносливости. Подвижные игры.		3	3	Опрос. Наблюдение.
33	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.		3	3	Опрос. Наблюдение.
34	Многократное выполнение технических приемов.		3	3	Опрос. Наблюдение.
35	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		3	3	Опрос. Наблюдение.

	6.Интегральная подготовка.	0	33	33	
36	Прием подачи и первая передача в зону нападения.		3	3	Опрос. Наблюдение.
37	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.		3	3	Опрос. Наблюдение.
38	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч		3	3	Опрос. Наблюдение.
39	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.		3	3	Опрос. Наблюдение.
40	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.		3	3	Опрос. Наблюдение.
41	Индивидуальные взаимодействия.		3	3	Опрос. Наблюдение.
42	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.		3	3	Опрос. Наблюдение.
43	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		3	3	Опрос. Наблюдение.
44	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.		3	3	Опрос. Наблюдение.
45	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.		3	3	Опрос. Наблюдение.
46	Прямой нападающий удар.		3	3	Опрос. Наблюдение.
	7.Контрольные нормативы.		6	6	
47	Подача мяча, передачи в парах, над собой.		3	3	Тестирование
48	Тестирование по ОФП.		3	3	Тестирование

2.2. Содержание учебного плана.

1.Теория

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.

2.Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

3.Техника нападения.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

4.Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

5. Специальная физическая подготовка.

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

6. Интегральная подготовка.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

7. Контрольные нормативы.

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основные виды диагностики результата:

входной – проводится в начале обучения, определяет уровень знаний и умений;

текущий – проводится на каждом занятии: акцентирование внимания, практические занятия;

текущий – проводится по окончании изучения отдельных тем: выполненным эскизам, программные задания, работа в коллективе; по результатам контроля для учащихся определяется индивидуальный темп и сложность освоения программы;

итоговый – сдача нормативов.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

открытое педагогическое наблюдение;

оценка продуктов творческой деятельности детей;

формы:

Презентации, тестирование. Проверка подготовки учащихся осуществляется путем соревнований внутри группы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Низкий уровень. Обучающийся неуверенно формулирует правила ТБ, слабо развиты экологические знания, не уверен в знаниях о составлении композиции. Слабо знает искусственную среду для жизнедеятельности с применением природных элементов.

Личностные качества учащегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может справиться заданием. Работу выполняет не всегда аккуратно, неохотно исправляет ошибки. Слабо проявляет свой талант и творческий подход при выполнении работы.

Средний (допустимый) уровень. Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ, хорошо развиты экологические знания, уверенно демонстрирует идеи флористики с применением различных объектов природы и искусственных материалов. Хорошо знает искусственную среду для жизнедеятельности с применением природных элементов.

Личные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью. Работу выполняет охотно, но ошибки исправляет только при вмешательстве педагога. Не всегда проявляет фантазию, но творчески подходит к выполнению работы.

Высокий уровень. Обучающийся отлично формулирует правила ТБ, отлично развиты экологические знания, отлично справляется с показом знаний о флористике, составляет букеты, создает композиции с применением различных растений и искусственных материалов.

Личные качества учащегося. Обучающийся легко общается с окружающими, и сам готов помочь товарищам. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и

самостоятельно их исправляет. Всегда проявляет фантазию и творчески подходит к выполняемой работе.

Критерии оценки для тестов: восемь правильных ответов из десяти – отлично; шесть правильных ответов из десяти – хорошо; четыре правильных ответа – удовлетворительно; ниже четырех – неудовлетворительно.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Мячи волейбольные

Сетка

Манишки волейбольные

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

Усманов Шамиль Шаронович, педагог МБУ ДО «РЦЮТиЭУрус-Мартановского района».

Образование: Среднее профессиональное, квалификация – Учитель физической культуры.

4.3. Учебно-методическое обеспечение образовательной программы:

1) Учебно-методические пособия, методическая литература. (см. Литература).

2) Материал из опыта педагога:

- методический и инструктивный материал;

- дидактический материал;

- методические разработки (конспекты занятий, памятки и т.д.).

3) Методическое психолого-педагогическое сопровождение личности обучающегося (тесты, опросник);

4) Информационное обеспечение для детей и их родителей:

рекламные буклеты, публикации объявлений в СМИ, информация на сайте, стенд педагога – достижения учащихся каждой смены, обратная связь отзывов детей и родителей на общественном канале.

Название учебного раздела	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Теория	Групповая. Теоретическая подготовка. Беседа-лекция.	Презентация по теме. Инструкции по ТБ.	Словесные
Общая физическая подготовка	Групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическое занятие. Беседа-лекция.	Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.ffu86.ru	Устный опрос, выполнение практических заданий. Игра
Техника нападения	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическое занятие. Беседа-лекция.	Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.minsport.gov.ru	Словесные Наглядные Репродуктивный
Техника защиты	Групповая, индивидуальная. Практическое занятие.	Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.ffu86.ru	Устный опрос, выполнение практических заданий. Игра

Специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическое занятие. Беседа-лекция.	Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.minsport.gov.ru	Словесные Наглядные Репродуктивный
Интегральная подготовка	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическое занятие. Беседа-лекция.	Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.minsport.gov.ru	Словесные Наглядные Репродуктивный
Контрольные нормативы	Групповая, индивидуальная	Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.minsport.gov.ru	Тестирование Соревнования

Список использованной литературы

- Андреев С. Н. Играй в футбол. – М.: Издательство «Поматур», 2009.
- Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры. – М.: ФиС, 2002.
- Апухтин Б. Т. Обманные приемы в футболе. – М.: ФиС, 2009.
- Гагаева Г. М. Психология футбола. – М.: ФиС, 2008.
- Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2010.
- Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2006
- Калинин А. П. Игра защитников. – М.: ФиС, 2007.
- Конов И. И. Игра нападающих. – М.: ФиС, 2011.
- Общая психология. Под редакцией Ю. В. Коломенского. - М., 2003.
- Подготовка молодого футболиста. Под редакцией Яноша Палфан. – М.: ФиС, 2003.
- Подготовка футболистов. Под редакцией В. И. Козловского. – М.: ФиС, 2013.
- Пособие для начинающих тренеров. Под редакцией С.Д. Вознесенского. - М., 2003.
- Симаков В. И. Футбол: простые комбинации. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
- Симаков В. И. Футбол: комбинации в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2015.

Список литературы для учащихся и родителей

- Пособие для начинающих футболистов. Под редакцией В.С. Плескова. - М., 2004.
- Лаптев А. П. Режим футболистов. – М.: ФиС, 2011.
- Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2011.

Интернет-источники

- <http://www.minsport.gov.ru>
- <http://www.ffu86.ru>
- <http://www.depsport.admhmao.ru>

**2.3. Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности объединения «Волейбол»
на 2023 – 2024 учебный год**

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол. Час	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1		07.09	Лекция игра	3 2	1.Введение Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	Спортзал	Наблюдение
2		08.09			2.Общая физическая подготовка.		
3		14.09	Практика	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
4		15.09	Практика	2	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
5		21.09	Практика	2	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
6		22.09	Практика	2	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
7		28.09	Практика	2	Прием снизу двумя руками.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
8		29.09	Практика	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
8		05.10	Практика	2	Передачи мяча сверху.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.

9		06.10	Практика	2	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
10		12.10	Практика	2	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
11		13.10	Практика	2	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
12		19.10	Практика	2	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
13		29.10	Практика	2	Челночный бег. Подводящие упражнения для приема и передач.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
14		26.10	Практика	2	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
15		27.10	Практика	2	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
					3. Техника нападения.		
16			Практика	2	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
17			Практика	2	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
18			Практика	2	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
19			Практика	2	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.

20			Практика	2	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
21			Практика	2	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
22			Практика	2	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
23			Практика	2	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
24			Практика	2	Товарищеская игра	Спортзал	Наблюдение.
25			Практика	2	4. Техника защиты. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
26			Практика	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
27			Практика	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
28			Практика	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
29			Практика	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
30			Практика	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
31			Практика	2	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.

32			Практика	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
33			Практика	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
34			Практика	2	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
35			Практика	2	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
36			Практика	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
37			Практика	2	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
38			Практика	2	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
39			Практика	2	5.Специальная физическая подготовка. Чередование тактических действий в нападении и защите.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
40			Практика	2	Чередование тактических действий в нападении и защите.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
41			Практика	2	Развитие выносливости. Подвижные игры.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
42			Практика	2	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
			Практика	2	Многократное выполнение технических приемов.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.

43			Практика	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
44			Практика	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 6.Интегральная подготовка.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
45			Практика	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
46			Практика	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
47			Практика	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
48			Практика	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
49			Практика	2	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
50			Практика	2	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
51			Практика	2	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
52			Практика	2	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
53			Практика	2	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.

54			Практика	2	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
55			Практика	2	Индивидуальные взаимодействия.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
56			Практика	2	Индивидуальные взаимодействия.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
57			Практика	2	Товарищеская игра	Спортзал	Наблюдение.
58			Практика	2	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
59			Практика	2	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
60			Практика	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
61			Практика	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
62			Практика	2	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
63			Практика	2	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
64			Практика	2	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.

65			Практика	2	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
66			Практика	2	Прямой нападающий удар.	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
67			Практика	2	Товарищеская истра	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
68			Практика	2	Товарищеская игра	Спортзал	Опрос. Наблюдение.
7.Контрольные нормативы							
69			Практика	2	Подача мяча, передачи в парах, над собой.	Спортзал	Тестирование
70				2	Тестирование по ОФП.	Спортзал	Тестирование
71			Практика	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	Спортзал	Соревнования
72			Практика	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	Спортзал	Соревнования

Контрольные нормативы

Название упражнений	Возраст				
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10