

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
   1. Пояснительная записка­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­…………………………………………………………….… ……3
   2. Цель программы ……………………………………………………………………………6
   3. Задачи программы…………………………………………………………………………..6
   4. Планируемые результаты…………………………………………………………………..7
   5. Содержание программы…………………………………………………………………...9

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

* 1. Календарный учебный график…………………………………………………………….19
  2. Оценочные материалы……………………………………………………………………..19
  3. Формы аттестации………………………………………………………………………....20
  4. Методические материалы………………………………………………………………....21
  5. Рабочая программа воспитания……………………………………………………………26
  6. Список литературы…………………………………………………………………………29
  7. Приложения………………………………………………………………………………...30

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительное образование детей является важнейшей составляющей образовательного пространства, которое формирует и развивает творческие способности у детей, удовлетворяет их индивидуальные потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепляет здоровье, а также организует их свободное время.

Волейбол— один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.  
Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.  
 **Дополнительная общеразвивающая программа «Олимп» составлена в соответствии со следующими нормативными-правовыми документами:**

- Федеральный Закон от 29.122012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области».

- Устав муниципального казенного образовательного учреждения основного образования «Корочкинчкая основная общеобразовательная школа» Беловского района Курской области;

- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах муниципального казенного образовательного учреждения основного образования «Корочкинчкая основная общеобразовательная школа» Беловского района Курской области;

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, позволяет развить у детей такие качества, как ловкость, выносливость, быстроту. Привлекает обучающихся занятия в кружке тем, что тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков физкультуры, где предъявляются высокие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления, повышает самооценку, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

**Актуальность** данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья

**Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается в первую очередь в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избегать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года, вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

**Новизна программы** - состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования.

Ре­бёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальней­шего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих дости­жениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

Учащийся дол­жен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизнен­но важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзья­ми, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

**Уровень сложности программы.**

«Базовый уровень» программы предполагает формирование у обучающихся устойчивой мотивации к получению знаний, умений, навыков в выбранном виде деятельности, готовности к дальнейшему самоопределению. Входная диагностика проводится с целью выявления уровня готовности ребенка к освоению программы базового уровня.

**Адресат программы -** обучение по программе осуществляется с детьми от 12 до 17 лет. Участниками осуществления программы являются дети 7-11 классов, которые интересуются изучением данной предметной области, и готовы к участию разного уровня соревнований по данному направлению. Набор в группы осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний.

Ведущей формой деятельности является общение. В соответствии с возрастом применяются разнообразные формы и методы деятельности.

**Условия набора на программу**

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки на интернет-портале АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области» <https://р46.навигатор>.дети.

Формирование группы первого года обучения осуществляется в начале учебного года на основании входного контроля. Группы 2-ого года обучения комплектуются из обучающихся, освоивших программу 1-ого года обучения. В группу второго и третьего года обучения могут поступать вновь прибывающие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях подобной направленности.

Условия формирования групп

Группы разновозрастные; допускается дополнительный набор на второй и последующие годы обучения, на основе собеседования. Дополнительный набор на обучение осуществляется при наличии свободных мест.

Наполняемость групп

Количество учащихся в группах обучения составляет первого года обучения не менее 15

человек, в группах второго-третьего годов обучения – не менее 12 человек.

**Объем и срок освоения программы -** 3 года.

Общее количество часов необходимое для освоения программы 432 часа:

- 1 год обучения - 144 часа в год;

- 2 год обучения - 216 часа в год.

- 3 год обучения - 216 часа в год.

**Режим занятий:**

- занятия для первого года 2 раза в неделю по 2 часа, второго и третьего года обучения проводятся раза в неделю по 2 часа, академический час длится 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и в соответствии с требованиями СанПиН. Реализуется программа согласно учебному плану.

**Форма обучения** по программе – очная, в случае перехода обучающихся в формат дистанционного обучения, организуется обучение детей с использованием различных образовательных технологий, позволяющих обеспечить взаимодействие обучающихся и педагога опосредованно (на расстоянии), в том числе с применением электронных и дистанционных образовательных технологий.

**Формы проведения занятий** практическое, комбинированное, соревновательное. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Занятия по технической, практической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теорети­ческие сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми. Формы занятий можно определить как групповую, подгрупповую и индивидуальную деятельность детей.

**Форма реализации Программы** - традиционная

**1.2. Цель программы**

***Цель*** программы – физическое и личностное развитие обучающихся средствами обучения игры в волейбол.

**1.3 Задачи программы:**

***Обучающие:***

- обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния;

- получение новых знаний.

***Развивающие:***

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

-  развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширениефункциональных возможностей организма;

***Воспитательные:***

- 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;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий (соревнований), доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- содействовать взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

**1.4. Планируемые результаты.**

Метапредметные результаты

Обучающиеся должны:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять для 1 года обучения при помощи педагога, для 2 и 3 года обучения - самостоятельно;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда и труда команды, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

По окончании программы обучения:

***Обучающиеся должны:***

- знать историю развития волейбола в Российской Федерации, за рубежом;

- знать общие основы волейбола;

- уметь играть по упрощенным правилам игры;

- знать правила поведения на соревнованиях;

- овладеть навыками судейства;

- обучиться навыкам эффективной коммуникации;

- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

- обучиться навыкам здоровьесбережения;

- ознакомиться с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- расширить представление о технических приемах в волейболе;

- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

- освоить технику перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

- освоить технику верхних и нижних передач;

- освоить технику верхнего и нижнего приема мяча;

- освоить технику нижней и верхней подачи;

- уметь играть по правилам;

- освоить технику нападающего удара;

- овладеть навыками судейства;

- уметь управлять своими эмоциями;

- знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- овладеть техникой блокировки в защите;

- овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании обучения по программе «Олимп» предполагается, что обучающиеся будут владеть техническими приемами при игре в волейбол.

Личностные результаты

***Обучающиеся сформируют:***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях (успеха/проигрыша);

-умение оказывать помощь своим сверстникам;

- умение работать в команде;

- развитую мотивацию к спортивному совершенствованию;

- развитый кругозор в области спорта, в области личностных достижений;

- здоровый образ жизни.

**Ожидаемые результаты**

После окончания ***первого года*** обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле;

- правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в мини-волейбол;

- правильность счёт по партиям;

**уметь:**

**-**выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;

- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

- выполнять падения.

После окончания ***второго года*** обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

- ведение счёта по протоколу;

**уметь:**

**-**выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания ***третьего года*** обучения учащийся должен:

**знать:**

- переход средней линии;

- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

- обязанности судей;

**уметь:**

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

- выполнять верхнюю прямую подачу;

- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Итоги реализации программы**: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**1.5. Содержание программы**

**Учебный план 1 год обучения** *Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Общие основы волейбола, ПП и ТБ.  Правила игры и методика судейства | 8 | 8 | - | Входной контроль |
| **2** | Общеразвивающие  упражнения (ОРУ) | 14 | 2 | 12 | текущий |
| **3** | Общая физическая подготовка  (ОФП) | 14 | 2 | 12 | текущий |
| **4** | Тактическая подготовка | 24 | 4 | 20 | текущий |
| **5** | Специальная физическая  подготовка (СФП) | 16 | 2 | 14 | текущий |
| **6** | Техническая подготовка (ТП) | 46 | 8 | 38 | текущий |
| **7** | Контрольно-оценочные  нормативы | 10 | - | 10 | текущий |
| **8** | Соревнования | 10 | 2 | 8 | текущий |
| **9** | Итоговое занятие | 2 | **-** | 2 | Промежуточный  контроль |
|  | **Итого** | **144** | **32** | **112** |  |

**2 год обучения** *Таблица 2.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Формы контроля** |
| 1. | Теоретическая подготовка  Вводное занятие. Техника безопасности | 6 | 6 | - | Входной контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 40 | 4 | 36 | текущий |
| 3. | Специальная физическая  подготовка (СФП) | 34 | 2 | 32 | текущий |
| 4. | Техническая подготовка | 52 | 6 | 46 | текущий |
| 5. | Тактическая подготовка | 44 | 4 | 40 | текущий |
| 6. | Игровая подготовка | 38 | - | 38 | Промежуточный контроль |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Итоговый контороль |
|  | **Итого** | **216** | **22** | **194** |  |

**3 год обучения** *Таблица 3.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Название раздела, темы** | | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры, и методика  судейства | | 8 | 8 | - | Входной контроль |
| **2** | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) |  | 36 | 2 | 34 | текущий |
| **3** | Общая физическая  (ОФП) | подготовка | 39 | 2 | 37 | текущий |
| **4** | Тактическая подготовка | | 34 | 4 | 30 | текущий |
| **5** | Специальная  подготовка (СФП) | физическая | 34 | 4 | 30 | текущий |
| **6** | Техническая подготовка (ТП) | | 39 | 4 | 35 | текущий |
| **7** | Контрольно-оценочные нормативы | | 10 | - | 10 | текущий |
| **8** | Соревнования | | 12 | 2 | 10 | текущий |
| **9** | Итоговое занятие | | 4 | **-** | 4 | Итоговый  контроль |
|  | **Итого** | | **216** | **28** | **188** |  |

**3.2.Содержание программы**

**1 год обучения**

* ***Вводное занятие (8 часов)***

Введение в предмет. История возникновения и развития волейбола. Общие основы волейбола, ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства. Инструктаж по технике безопасности.

* ***Общеразвивающие упражнения (14 часов)***

***Теория:*** понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.

***Практика:*** упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног, развитие координации;

Упражнения на растяжку.

* ***Общефизическая подготовка (18 часов)***

***Теория: в***лияние общих упражнений на организм занимающихся.

***Практика:*** упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.*

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

* ***Специальная физическая подготовка (20 часов)***

***Теория:*** влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

Практика: упражнения *для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений6 стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.*

Челночный бег на 5 и 10 метров (общий пробе за одну попытку 20-30 метров). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

* ***Техническая подготовка (38 часов)***

***Теория:*** терминология; объяснение техники выполнения приема и передач мяча.

Практика:

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Двойной шаг вперёд. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приёма и передач мяча:* сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром – с места и после приземления. Приём и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах и тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая. Нижняя боковая подача. Верхняя подача мяча. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

* ***Тактическая подготовка (24 часа)***

***Теория:*** создание представления об изучаемом действии; ознакомление с техникой изучаемого действия.

***Практика:*** *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия 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 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

* ***Контрольно-оценочные нормативы (10 часов)***

Контрольное занятие в форме зачета. Челночный бег 3x10

Прыжок в длину с места Метание набивного мяча (5м; 8м) Подачи (3 из 9)

Передачи мяча в парах через сетку (15 из 15) Передачи мяча в баскетбольном круге (10)

* ***Соревнования (10 часов)***

***Теория:*** объяснение правил соревнований.

***Практика:*** учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями.

* ***Итоговое занятие(2 часа)***

Подведение итогов года.

**2 год обучения**

* ***Вводное занятие (6 часов)***

***Теория:*** инструктаж по технике безопасности. Понятие о технике и тактики игры. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

* ***Общефизическая подготовка (40 часов)***

***Теория:*** обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

***Практика:*** Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

*Гимнастические упражнения.*

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза, приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег с ускорением до 20 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Челночный бег 3×20 метров, 3×30 метров. Бег 60 метров с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 метров. Бег в чередовании с ходьбой (300 м).

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2­х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

* ***Специальная физическая подготовка (34 часа)***

***Теория:*** важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.

Гигиена и врачебный контроль.

***Практика:*** *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Упражнения для развития прыгучести.*

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением, штанга (гантели) –* вес штанги (гантель) устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание- 20-40%, выпрыгивание из приседа – 20-30%,. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

*Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Подачи с максимальной силой через сетку. Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – в парах через сетку.

*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 поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

* ***Техническая подготовка (52 часов)***

***Теория:*** оказание первой медицинской помощи. Правила игры и соревнования. Жесты судей.

***Практика:*** *Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя прямая подача мяча.

*Нападающие удары* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3, шага), через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера.

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

* ***Тактическая подготовка (44 часа)***

***Теория:*** состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.

***Практика:*** *Групповые действия в нападении.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5, и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

* ***Игровая подготовка*** (38часов)

***Практика:*** упражнения по технике в виде игры «Пионербол вслепую», “Точно в цель”, «Встречная эстафета», «Пионербол двумя мячами» и т.д. Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями.

* ***Итоговое занятие(2 часа)***

Подведение итогов года.

**3 год обучения**

* ***Вводное занятие (8 часов)***

***Теория:*** инструктаж по технике безопасности. Игра двоих. Переход средней линии. Сетка. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила игры.

* ***Общеразвивающие упражнения (36 часов)***

***Теория:*** понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.

***Практика:*** Упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для координации. Упражнения на растяжку, гибкость.

* ***Общефизическая подготовка (39 часа)***

***Теория:*** влияние общей физической подготовки на организм занимающихся. Слагаемые здорового образа жизни.

**Практика:** Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для туловища*: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: многократное пробегание отрезков от 10 до 30 м. со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места; метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1 км.

* ***Специальная физическая подготовка (34 часа)***

***Теория:*** влияние уконаправленных упражнений на организм занимающихся.Правила игры волейбол. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей.

***Практика:*** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м. из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине.

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

* ***Техническая подготовка (34 часа)***

***Теория:*** теория технической подготовки. Жесты судей.

***Практика:*** *Техника нападения.* Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2, с высоких и средних передач.

*Техника защиты. Действия без мяча.* Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

*Действия с мячом. Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах

4, 3, 2.

* ***Тактическая подготовка (39 часов)***

***Теория:*** создание представления об изучаемом действии.

***Практика:*** *Тактика нападения. Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия.* Прием мяча от подач и первая передача в хону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

* ***Соревнования (12 часов)***

***Практика:*** Игры-соревнования «Пионербол двумя мячами», «Пионербол вслепую», «Эстафеты у стены», «Мяч капитану», «Точно в цель», и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды соперника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

* ***Контрольно-оценочные нормативы (10 часов)***

Практика: челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, метание набивного мяча (8м,12м), подачи (6 из 9), передачи мяча в парах через сетку (20 из 20), передачи мяча в баскетбольном круге (15). Контрольное занятие в форме зачета.

* ***Итоговое занятие(4 часа)***

Анкетирование по итогам прохождения программы и обучения в творческом объединении, подведение итогов, награждение.

**II. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график**

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Группа** | **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Нерабочие и праздничные дни** | **Сроки проведения промежуточной аттестации** |
| 1. | 1 | 1 | 01.09.  2022 г. | 31.05.  2023 г. | 36 | 144 | 2 раза по 2 часа | Праздничные дни,  установленные законодательством РФ | май 2023 г |
| 2. | 1 | 2 | 01.09.  2023 г. | 31.05.  2024 г. | 36 | 216 | 3 раза по 2 часа | Праздничные дни, установленные законодательством РФ | Май 2024 г. |
| 3. | 1 | 3 | 1.09.202 | 31.05.2024г | 36 | 216 | 3 раза по 2 часа | Праздничные дни, установленные законодательством РФ | Май 2025 г. |

**2.2. Оценочные материалы**

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.  
Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Диагностические материалы имеют непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы ***« Олимп»:***

- контрольные испытания по общей физической подготовке (Приложение 2)

- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (Приложение 3)

- контрольные испытания по технической подготовке (Приложение 4)

- контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, по возрастам (Приложение 5)

- тестовые задания для теоретического экзамена (Приложение 6)

- вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований (Приложение 7)

**2.3. Формы аттестации**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

*Вводный контроль* - проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

*Текущий* - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

*Периодический контроль* - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**:

В качестве процедур оценивания и отслеживания результатов обучения по программе, используются:

-учет знаний и умений в ходе проведения тестирования, осуществление анализа результатов диагностики уровня учебной мотивации, уровня воспитанности, уровня развития;

-анкетирование обучающихся и анализ его результатов;

-оценка личностных качеств обучающихся;

-анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях разного уровня;

-количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях.

Уровень технической, тактической и психологической подготовки отслеживается методом педагогического наблюдения во время тренировок и на соревнованиях, уровень физической подготовки - путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития личности учащихся.

На основании анализа итогов реализации программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса.

Рекомендуется ведение личной зачетной книжки обучающихся, в которой фиксируются все его результаты и достижения за весь курс обучения по данной программе.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, контрольная работа, научно-практическая конференция, олимпиада, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, слет, соревнование.

**2.4. Методические материалы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы :**

* метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
* метод максимальности и постепенности повышения требований;
* метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
* метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса.

Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

**Методы организации и проведения образовательного процесса:**

***Словесные методы:***

• Описание

• Объяснение

• Рассказ

• Разбор

• Указание

• Команды и распоряжения

***Наглядные методы:***

• Показ упражнений и техники волейбольных приёмов

• Использование учебных наглядных пособий

• Видеофильмы, DVD, слайды

***Практические методы:***

• Метод упражнений

• Метод разучивания по частям

• Метод разучивания в целом

• Соревновательный метод

• Игровой метод

• Непосредственная помощь преподавателя.

***Основные средства обучения:***

• Общефизические упражнения

• Специальные физические упражнения

• Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях

• Подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**Методическое обеспечение программы**

**1-3 года обучения**

*Таблица 5*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятий** | **Дидактический материал** | **Техническое оснащение** | **Форма подведения итогов** |
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия |  |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум:  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование. | - литература по теме;  - слайды;  - карточки с заданием. | - скакалки;  - гимнастические скамейки;  - гимнастическая стенка;  - гимнастические маты;  - резиновые амортизаторы;  - перекладины;  - мячи;  - медболы. | контрольные нормативы по ОФП |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практикум:  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование | - литература по теме;  - слайды;  - карточки с заданием. | - скакалки;  - гимнастические скамейки;  - гимнастическая стенка;  - гимнастические маты;  - резиновые амортизаторы;  - перекладины;  - мячи;  - медболы. | контрольные нормативы по СФП |
| 4. Техническая подготовка | Практикум:  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование;  - турнир. | - литература по теме;  - слайды;  - видеоматериалы;  - карточки с заданием. | - волейбольные мячи;  - волейбольная сетка;  - медболы;  - резиновая лента | - контрольные нормативы;  - учебно-тренировочная игра;  - помощь в су действе. |
| 5. Тактическая подготовка | Практикум:  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование;  - турнир. | - литература по теме;  - слайды;  - видеоматериалы;  - карточки с заданием. | - волейбольные мячи;  - волейбольная  сетка;  - резиновая лента | - контрольные нормативы;  - учебно-тренировочная игра; |
| 6. Контрольные испытания | Практикум:  - самостоятельные занятия;  - тестирование; | - карточки с заданием. | - скакалки;  - гимнастическая стенка;  - гимнастические маты;  - перекладины;  - мячи;  - медболы | - контрольные нормативы;  - помощь в су действе. |

**2.5. Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение:***

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, универсальная спортивная площадка, стадион.

**-** волейбольные мячи;

- набивные мячи;

- перекладины для подтягивания в висе;

- гимнастические скакалки;

- волейбольная сетка;

- гимнастические маты;

- баскетбольные и теннисные  мячи;

- гимнастические скамейки;

- гантели;

- ноутбук;

- рулетка;

- гимнастическая стенка.

***Информационное обеспечение:*** - видео, - фото, -интернет источники.

Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru](https://www.google.com/url?q=http://festival.1september.ru/&sa=D&ust=1554666699626000)›[articles/573494/](https://www.google.com/url?q=http://festival.1september.ru/articles/573494/&sa=D&ust=1554666699626000)

[Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол.](https://www.google.com/url?q=http://volleymos.ru/?page_id%3D14&sa=D&ust=1554666699627000) [VolleyMos.ru](https://www.google.com/url?q=http://volleymos.ru/&sa=D&ust=1554666699627000)›

Сайты:

<www.pedsovet.su>

[www.1september.ru](http://www.1september.ru)

[www.volley.ru](http://www.volley.ru)

[www.mon/gov.ru](http://www.mon/gov.ru)

<www.sportteacher.ru>

<www.lib.sportedu.ru>

<www.infosport.ru>

«[Волейбол » Спортивные видео-уроки](https://www.google.com/url?q=http://panakapitana.ru/category/volleyball/&sa=D&ust=1554666699629000).  [panakapitana.ru](https://www.google.com/url?q=http://panakapitana.ru/&sa=D&ust=1554666699629000)›[category/volleyball/](https://www.google.com/url?q=http://panakapitana.ru/category/volleyball/&sa=D&ust=1554666699630000)

<www.lib.sportedu.ru>

[www.volley.ru](http://www.volley.ru)

**Кадровое обеспечение программы:** реализация программы «Олимп» осуществляются педагогическим работником, имеющим высшее педагогическое образование.

Агапов Николай Сергеевич, педагог дополнительного образования, стаж педагогической работы 12 лет.

**Методическое обеспечение:**

1.Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

2. Инструкция по охране труда при проведении занятий физическими упражнениями.

3. Методическая литература по основам физической культуры, методические рекомендации проведения спортивных соревнований, видеоматериалы, ИКТ.

4. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения.

5. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату.

**2.6. Рабочая программа воспитания**

**Рабочая программа воспитания разработана к дополнительной** общеразвивающей программе «Олимп» физкультурно-спортивной направленности.

Воспитание на занятиях дополнительного образования осуществляется преимущественно через:

- вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

**Цели и задачи воспитательной работы:**

* Формирование представления у учащихся о будущей деятельности на пользу общества.
* Подготовка учащихся к дальнейшему обучению, направленному на овладение будущей профессией.
* Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
* Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной  деятельности.
* Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
* Совершенствование навыков здорового образа жизни.
* Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.
* Использование педагогических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.
* Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.
* Максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

**Направления воспитательной работы:**

* Гражданско-патриотическое направление.
* Учебно-познавательная деятельность.
* Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
* Психолого-педагогическое сопровождение.
* Работа с родителями.

**Планируемые результаты реализации программы воспитания**

— 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 помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

**2.7. Календарный план воспитательной работы**

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление воспитательной работы** | **Наименование мероприятия** | **Формы проведения** | **Сроки проведения** | **Ответственный** |
| 1 | Здоровьесберегающее | «Здоровым быть модно» | Беседа | сентябрь | Агапов Н.С. |
| 2 | Учебно-познавательное | «Мы за здоровый образ жизни» | Познавательная игра | октябрь | Агапов Н.С. |
| 3 | Здоровьесберегающее | «Нет табачному дыму» | Акция | ноябрь | Агапов Н.С. |
| 4 | Учебно-познавательное, здоровьесберегающее | «Осторожно – еда!» | Видеоурок | декабрь | Агапов Н.С. |
| 5 | Профилактика правонарушений | Диалог-размышление «Можно ли избавиться от вредных привычек» | Беседа | январь | Агапов Н.С. |
| 6 | Здоровьесберегающее | Спортивный праздник «Здоровый я – здоровая страна!» | Игра | февраль | Агапов Н.С. |
| 7 | Гражданско-патриотическое | Профилактическая беседа «Терроризм- зло против человечества» | Беседа | март | Агапов Н.С. |
| 8 | Здоровьесберегающее | Спортивный праздник, посвященный дню здоровья | Игра | апрель | Агапов Н.С. |
| 9 | Здоровьесберегающее | Спортивный праздник «Ура - каникулы!» | Игра-соревнование | май | Агапов Н.С. |

**Работа с родителями**

* Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
* Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года);
* Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

**Работа с родителями**

*Таблица 7*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сроки проведения | Содержание работы |
| 1 | Сентябрь | Запись в детское объединение «Олимп». Знакомство, консультации и беседы с родителями. |
| 2 | Октябрь | Проведение родительского собрания по перспективному плану детского объединения «Олимп». Знакомство с целями и задачами детского объединения. |
| 3 | Ноябрь | Индивидуальная беседа с родителями одаренных детей. |
| 4 | Декабрь | Индивидуальная работа с родителями учащихся детского объединения по правилам поведения. |
| 5 | Январь | Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!» |
| 6 | Февраль | Беседа с родителями о ЗОЖ. |
| 7 | Март | Спортивный праздник, посвященный международному женскому дню. |
| 8 | Апрель | Беседа с родителями «Безопасные каникулы» |
| 9 | Май | Проведение родительского собрания по итогам работы детского  объединения «Олимп». |
| 10 | В течение года | Индивидуальное собеседование с родителями учащихся по текущим проблемам обучения и воспитания |

**2.8. Список литературы**

**Литература для педагога**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1987.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
11. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
12. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
13. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

**Литература, рекомендуемая детям**

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Интернет источники

<https://www.youtube.com/watch?v=KV9juDcWHQI> <https://sportschools.ru/page.php?name=Voleyball>

<http://love-mother.ru/pravila-igry-v-volejbol-kratko-soderzhanie-osnovnye.html> <https://24smi.org/news/50096-interesnye-fakty-o-voleibole.html> <http://pedsovet.su/sport/5647_pravila_igry_v_voleybol_dlya_shkolnikov>

**2.8. Приложения к дополнительной общеразвивающей программе «Олимп»**

**физкультурно-спортивной направленности**

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год**

**1 год обучения**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата,**  **план** | **Дата факт** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | 05.09 |  | Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Подвижные игры и эстафеты. | 2 | Беседа  Групповая | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 2 | 07.09 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 3 | 12.09 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 4 | 14.09 |  | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 5 | 19.09 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини –волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 6 | 21.09 |  | Многоскоки, прыжки. Челночный бег. Бег 30м. Бег с заданием. Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная  Показ | Спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 7 | 26.09 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 8 | 28.09 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса. ОРУ со скакалкой. ОРУ в парах. Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 9 | 03.10 |  | Контрольные испытания. Общефизическая подготовка. | 2 | Индивидуальная | Стадион | Анализ выполненных упр-й |
| 10 | 05.10 |  | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 11 | 10.09 |  | Нижняя боковая подача мяча. Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение  Опрос |
| 12 | 12.10 |  | История возникновения и развития волейбола. Подвижные игры и эстафеты. | 2 | Беседа  Групповая | Спортивный зал | Опрос  Наблюдение |
| 13 | 17.10 |  | Прием мяча снизу двумя руками с подачи (в зонах 6,1,5). Прием мяча снизу над собой и на сетку. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 14 | 19.10 |  | Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 15 | 24.10 |  | Многоскоки, прыжки, Челночный бег. Бег 30 м. Комплекс ОРУ в максимальном темпе. Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 16 | 26.10 |  | Тактика защиты. Индивидуальные действия. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос |
| 17 | 31.10 |  | Действия с мячом (прием мяча снизу двумя с подачи в зонах 6,1,5). Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос |
| 18 | 02.11 |  | Прием мяча снизу двумя с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос |
| 19 | 07.11 |  | Тактика защиты. Командные действия.  Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос |
| 20 | 09.11 |  | Подачи мяча на точность. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 21 | 14.11 |  | Нападающий удар при встречных передачах.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 22 | 16.11 |  | Бег с остановками и изменением направления. Бег из различных и.п. Эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 23 | 21.11 |  | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 24 | 23.11 |  | Упражнения для развития силы. Гимнастические упражнения. Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 25 | 28.11 |  | Тактическая подготовка. Индивидуальные действия.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 26 | 30.11 |  | Тактическая подготовка. Групповые действия.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 27 | 05.12 |  | Тактика нападения. Индивидуальные действия.  Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 28 | 07.12 |  | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 29 | 12.12 |  | Тактическая подготовка. Командные действия. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 30 | 14.12 |  | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой с разбега (1,2,3, шага). Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 31 | 19.12 |  | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой с разбега (1,2,3, шага). Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 32 | 21.12 |  | Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 33 | 26.12 |  | Контрольные испытания. Общефизическая подготовка. | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал | Анализ выполненных упр-й |
| 34 | 28.12 |  | Тактическая подготовка. Командные действия. Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  Анализ |
| 35 | 09.01 |  | Упражнения с отягощением (штанга, гантели, набивные мячи). Учебная игра. | 2 | Индивидуальная  Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 36 | 11.01 |  | Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног, развитие координации.  Упражнения на растяжку. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 37 | 16.01 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах и тройках. Прием мяча снизу в группе | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 38 | 18.01 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах и тройках. Прием мяча снизу в группе | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 39 | 23.01 |  | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 40 | 25.01 |  | Гимнастические упражнения.  Упражнения без предметов. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 41 | 30.01 |  | Соревнования. Разбор игры. Устранение ошибок. | 2 | Групповая  Беседа | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  Анализ |
| 42 | 01.02 |  | Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 43 | 06.01 |  | Общие основы волейбола, ПП и ТБ. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Беседа  Групповая | Спортивный зал | Беседа  Иллюстрации  Наблюдение |
| 44 | 08.02 |  | Нападающий удар из зоны 2 и 4 с передачи партнера из зоны 3. Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 45 | 13.02 |  | Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  анализ |
| 46 | 15.02 |  | Соревнования. Разбор игры. Устранение ошибок. | 2 | Групповая  Беседа | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  Анализ |
| 47 | 20.02 |  | Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног, развитие координации;  Упражнения на растяжку. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 48 | 22.02 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 49 | 27.02 |  | Упражнения с отягощением (штанга, гантели, набивные мячи). Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Прыжки в высоту. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Индивидуальная  Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 50 | 29.02 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 51 | 05.03 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 52 | 07.03 |  | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 53 | 12.03 |  | Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 54 | 14.03 |  | Правила игры и методика судейства. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Беседа  Групповая | Спортивный зал | Беседа  Опрос |
| 55 | 19.03 |  | Нападающие ударыпо ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3, шага). Учебно-тренировочная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 56 | 21.03 |  | Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 57 | 26.03 |  | Выбор места: при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 58 | 28.03 |  | Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 59 | 02.04 |  | Челночный бег на 5 и 10 метров (приставными шагами, с набивным мячом) | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 60 | 04.04 |  | Взаимодействия игроков передней линии.  Учебная игра. | 2 | Беседа  Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 61 | 09.04 |  | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 62 | 11.04 |  | Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 63 | 16.04 |  | Соревнования. Учебные двухсторонние игры с заданиями. | 2 | Индивидуальная  Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 64 | 18.04 |  | Соревнования. Учебные двухсторонние игры с заданиями. | 2 | Индивидуальная  Групповая | Спортивный зал, стадион | Наблюдение  Анализ |
| 65 | 23.04 |  | Контрольные игры с заданиями. Разбор игры. Устранение ошибок. | 2 | Индивидуальная  Групповая | Спортивный зал, стадион | Анализ выполненных упр-й |
| 66 | 25.04 |  | Контрольные испытания. Общефизическая подготовка. | 2 | Индивидуальная | Стадион | Анализ выполненных упр-й |
| 67 | 30.04 |  | Челночный бег 3×20 метров, 3×30 метров. Бег 60 метров с низкого старта (100 м). | 2 | Индивидуальная | Стадион | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 68 | 16.05 |  | Бег в чередовании с ходьбой (300 м). Бег или кросс (до 1000 м). | 2 | Индивидуальная | Стадион | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 69 | 21.05 |  | Бег с ускорением до 20 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Бег из различных и.п. | 2 | Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 70 | 23.05 |  | Контрольные испытания. Техническая подготовка. | 2 | Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 71 | 28.05 |  | Контрольные испытания. Техническая подготовка. | 2 | Индивидуальная | Спортивная площадка | Анализ выполненных упр-й |
| 72 | 30.05 |  | Итоговое занятие. Учебная игра. | 2 | Индивидуальная | Спортивная площадка | Анализ  Наблюдение |

**Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год, 2 год обучения**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата,**  **план** | **Дата факт** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | 1.09 |  | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Понятие о технике и тактики игры. | 2 | Беседа  Групповая | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 2 | 4.09 |  | ОФП. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения.  Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 3 | 6.09 |  | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 4 | 8.09 |  | ОФП. Легкоатлетические упражнения. Челночный бег 3×20 метров, 3×30 метров.  Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 5 | 11.09 |  | Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег.  Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 6 | 13.09 |  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 7 | 15.09 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения с набивным мячом. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 8 | 18.09 |  | Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещения приставными шагами, спиной вперед.  Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 9 | 20.09 |  | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 10 | 22.09 |  | Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.  Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 11 | 25.09 |  | Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Эстафеты у стены» | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 12 | 27.09 |  | Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Скачок назад, вправо, влево. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 13 | 29.09 |  | Передача мяча: снизу двумя руками с места. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 14 | 2.10 |  | Ходьба, бег. Прием мяча: сверху двумя руками.  Игра в мини-волейбол. | 2 | Индивидуальная | Стадион | Анализ выполненных упр-й |
| 15 | 4.10 |  | Подвижные игры с верхней передачей мяча «Мяч в воздухе» | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 16 | 6.10 |  | Ходьба, бег. Прием мяча: сверху двумя руками.  Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 17 | 9.10 |  | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 18 | 11.10 |  | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 19 | 13.10 |  | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 20 | 16.10 |  | Упражнения по технике в виде игры «Пионербол вслепую», “Точно в цель”, «Встречная эстафета», «Пионербол двумя мячами». | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 21 | 18.10 |  | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 22 | 20.10 |  | Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии.  Игра мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 23 | 23.10 |  | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 24 | 25.10 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.  Прыжковые упражнения. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 25 | 27.10 |  | Бег с ускорением до 20 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров.  Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 26 | 30.10 |  | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 27 | 1.11 |  | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя с подачи в зонах 6,1,5.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 28 | 3.11 |  | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя с подачи в зонах 6,1,5.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 29 | 6.11 |  | Передача мяча: снизу в парах. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 30 | 8.11 |  | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя с подачи в зонах 6,1,5.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 31 | 10.11 |  | Упражнения для развития прыгучести.  Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 32 | 13.11 |  | Ходьба, бег, перемещения. Подача мяча: нижняя прямая на точность.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 33 | 15.11 |  | Передача мяча: снизу в парах. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 34 | 17.11 |  | Ходьба, бег, перемещения. Подача мяча: нижняя прямая на точность.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 35 | 20.11 |  | Упражнения с отягощением, штанга (гантели) - приседания, выпрыгивание вверх из приседа, прыжки на обеих ногах. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 36 | 22.11 |  | Нижняя прямая подача.  Учебная игра | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 37 | 24.11 |  | Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии.  Игра мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 38 | 27.11 |  | Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 39 | 29.11 |  | Верхняя прямая подача мяча. Первая передача в зоны 3,2.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 40 | 1.12 |  | Упражнения с набивными мячами, гантелями - бег, прыжки, приседания.  Игры, эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 41 | 4.12 |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 42 | 6.12 |  | Верхняя прямая подача мяча. Первая передача в зоны 3,2.  Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 43 | 8.12 |  | Верхняя прямая подача мяча. Первая передача в зоны 3,2.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 44 | 11.12 |  | Упражнения с отягощением, штанга (гантели).  Подачи мяча слабейшей рукой. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 45 | 13.12 |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 46 | 15.12 |  | Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная  Беседа | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 47 | 18.12 |  | ОФП. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения.  Метание мячей в неподвижную цель. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 48 | 20.12 |  | Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3, шага).  Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 49 | 22.12 |  | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 2 | Индивидуальная  Групповая | Спортивный зал | Анализ выполненных упр-й |
| 50 | 25.12 |  | Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3, шага).  Учебная игра. | 2 | Индивидуальная  Групповая | Спортивный зал | Анализ выполненных упр-й |
| 51 | 27.12 |  | Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. | 2 | Групповая  Показ | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  Анализ |
| 52 | 29.12 |  | Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 53 | 10.01 |  | Нападающие удары через сетку по мячу, наброшенному партнером.  Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 54 | 12.01 |  | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 55 | 15.01 |  | Нападающие удары через сетку по мячу, наброшенному партнером.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 56 | 17.01 |  | Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 57 | 19.01 |  | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2­х ногах.  Игры, эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 58 | 22.01 |  | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 59 | 24.01 |  | Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 60 | 26.01 |  | Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера.  Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  Анализ |
| 61 | 29.01 |  | Командные действия. Вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 62 | 31.01 |  | Верхняя подача в прыжке. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 63 | 2.02 |  | Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Беседа  Иллюстрации  Наблюдение |
| 64 | 5.02 |  | Командные действия. Вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 65 | 7.02 |  | Верхняя подача в прыжке. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 66 | 9.02 |  | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.  Учебно-тренировочная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  анализ |
| 67 | 12.02 |  | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.  Учебно-тренировочная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  Анализ |
| 68 | 14.02 |  | Прямой нападающий удар. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  Анализ |
| 69 | 16.02 |  | Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 70 | 19.02 |  | Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач, при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Индивидуальная  Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 71 | 21.02 |  | Прямой нападающий удар. | 2 | Индивидуальная  Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 72 | 26.02 |  | Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач, при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Индивидуальная  Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 73 | 28.02 |  | Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, стойки на голове, руках и лопатках.  Игры, эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 74 | 1.03 |  | Прием мяча снизу двумя руками. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 75 | 4.03 |  | Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).  Учебно-тренировочная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 76 | 6.03 |  | Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 77 | 11.03 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 78 | 13.03 |  | Прием мяча снизу двумя руками. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 79 | 15.03 |  | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач.  Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Беседа  Опрос |
| 80 | 18.03 |  | Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я  Наблюдение |
| 81 | 20.03 |  | Прием мяча: сверху двумя руками. |  | Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я  Наблюдение |
| 82 | 22.03 |  | Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 83 | 25.03 |  | Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 84 | 27.03 |  | Прием мяча: сверху двумя руками. |  | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 85 | 29.03 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 86 | 1.04 |  | Командные действия. Прием подач.  Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 87 | 3.04 |  | Командные действия. Прием подач. Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 88 | 5.04 |  | Учебная игра. Одиночное блокирование. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 89 | 8.04 |  | Упражнения по технике в виде игры «Пионербол вслепую», “Точно в цель”, «Встречная эстафета», «Пионербол двумя мячами». | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 90 | 10.04 |  | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 91 | 12.04 |  | Бег в чередовании с ходьбой (300 м). Эстафеты типа "полоса препятствий".  Игры, эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Стадион | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 92 | 15.04 |  | Учебные двусторонние игры с заданиями. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 93 | 17.04 |  | Индивидуальные действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. |  | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 94 | 19.04 |  | Учебные двусторонние игры с заданиями. | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал, стадион | Наблюдение  Анализ |
| 95 | 22.04 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал, стадион | Анализ выполненных упр-й |
| 96 | 24.04 |  | Групповые тактические действия в нападении, защите. |  |  |  |  |
| 97 | 26.04 |  | Учебные двусторонние игры с заданиями. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Анализ выполненных упр-й |
| 98 | 29.04 |  | Бег 60 метров с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 метров.  Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Стадион | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 99 | 3.05 |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | 2 |  |  |  |
| 100 | 6.05 |  | Упражнения по технике в виде игры «Пионербол вслепую», “Точно в цель”, «Встречная эстафета», «Пионербол двумя мячами». | 2 | Групповая  Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 101 | 8.05 |  | Контрольные игры с заданиями. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 102 | 13.05 |  | Судейство | 2 | Групповая  Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 103 | 15.05 |  | Судейство | 2 | Групповая  Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 104 | 17.05 |  | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 105 | 20.05 |  | Подвижные игры с верхней передачей мяча «Мяч в воздухе» | 2 | Групповая  Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 106 | 22.05 |  | Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Эстафеты у стены» | 2 | Групповая  Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 107 | 24.05 |  | Игры развивающие физические способности | 2 | Групповая  Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 108 | 27.05 |  | Итоговое занятие  Подведение итогов года. | 2 | Индивидуальная | Спортивная площадка | Анализ |

**Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год, 3 год обучения**

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата,**  **план** | **Дата факт** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Игры и эстафеты. | 2 | Беседа  Групповая | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 2 |  |  | Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.  Упражнения для рук, плечевого пояса. Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 3 |  |  | Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м. из различных и.п., многократные прыжки с ноги на ногу. Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 4 |  |  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 5 |  |  | Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м. из различных и.п., многократные прыжки с ноги на ногу. Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 6 |  |  | Стойки и перемещения игрока. Сочетание стоек и способов перемещений. Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 7 |  |  | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| 8 |  |  | Влияние общей физической подготовки на организм занимающихся. Слагаемые здорового образа жизни.  Строевые упражнения. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 9 |  |  | Стойки и перемещения игрока. Сочетание стоек и способов перемещений. Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 10 |  |  | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 11 |  |  | Действия без мяча.Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 12 |  |  | Игра двоих. Переход средней линии.  Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Стадион | Анализ выполненных упр-й |
| 13 |  |  | Упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для мышц ног. Игры, эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 14 |  |  | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 15 |  |  | Действия без мяча.Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение  Опрос |
| 16 |  |  | Упражнения для развития быстроты: многократное пробегание отрезков от 10 до 30 м. со старта с максимальной скоростью. Игра в мини-волейбол. | 2 | Беседа  Групповая | Спортивный зал | Опрос  Наблюдение |
| 17 |  |  | Передача мяча: снизу в парах. | 2 | Беседа  Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 18 |  |  | Передача сверху двумя руками из глубины площадки, у сетки, стоя спиной. Передача сверху двумя руками в прыжке. Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 19 |  |  | Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений. Равномерный бег до 500 м. Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 20 |  |  | Передача мяча: снизу в парах. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 21 |  |  | Прием мяча снизу двумя руками, нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи. Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 22 |  |  | Прием мяча снизу двумя руками, нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи. Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос |
| 23 |  |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 24 |  |  | Тактика нападения. Индивидуальные действия. Чередование способов подач. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная  Показ | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос |
| 25 |  |  | Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Эстафеты типа "полоса препятствий". | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос |
| 26 |  |  | Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению, для выполнения подачи. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос |
| 27 |  |  | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 28 |  |  | Сетка. Выход мяча из игры. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 29 |  |  | Упражнения на растяжку, гибкость, координацию.  Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 30 |  |  | Верхняя подача в прыжке. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 31 |  |  | Передача сверху двумя руками из глубины площадки, у сетки, стоя спиной. Передача сверху двумя руками в прыжке. Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 32 |  |  | Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 33 |  |  | Прием мяча от подач и первая передача в зону 3. Система игры со второй передачи и игрока передней линии. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 34 |  |  | Прямой нападающий удар (по ходу) | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 35 |  |  | Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Эстафеты типа "полоса препятствий". | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 36 |  |  | Нападающий удар из зон 4, 3, 2, с высоких и средних передач. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 37 |  |  | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 38 |  |  | Нападающий удар из зон 4, 3, 2, с высоких и средних передач. Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 39 |  |  | Нападающий удар из зон 4, 3, 2, с высоких и средних передач. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 40 |  |  | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 41 |  |  | Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 42 |  |  | Упражнения на растяжку, гибкость, координацию.  Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 43 |  |  | Прием мяча снизу двумя руками. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 44 |  |  | Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 45 |  |  | Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.  Учебная игра. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 46 |  |  | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой . | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 47 |  |  | Нападающий удар из зон 4, 3, 2, с высоких и средних передач. Учебная игра. | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал | Анализ выполненных упр-й |
| 48 |  |  | Игры-соревнования «Пионербол двумя мячами», «Пионербол вслепую». Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  Анализ |
| 49 |  |  | Учебная игра.  Одиночное блокирование. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  Анализ |
| 50 |  |  | Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Метание мячей в неподвижную цель. Эстафеты. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 51 |  |  | Прием мяча от подач и первая передача в зону 3. Система игры со второй передачи и игрока передней линии. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 52 |  |  | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 53 |  |  | Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 54 |  |  | Игры-соревнования «Пионербол двумя мячами», «Пионербол вслепую». Установка на предстоящую игру. Характеристика команды соперника. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 55 |  |  | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 56 |  |  | Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Эстафеты типа "полоса препятствий". | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 57 |  |  | Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 58 |  |  | Упражнения на растяжку, гибкость, координацию.  Игра в мини-волейбол. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  Анализ |
| 59 |  |  | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 60 |  |  | Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.  Учебная игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 61 |  |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 62 |  |  | Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.  Учебная игра. | 2 | Беседа  Групповая | Спортивный зал | Беседа  Иллюстрации  Наблюдение |
| 63 |  |  | Сдача нормативов. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 64 |  |  | Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 65 |  |  | Игры развивающие физические способности. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 66 |  |  | Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2. Учебная игра. | 2  2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  анализ |
| 67 |  |  | Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Эстафеты у стены» | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  анализ |
| 68 |  |  | Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Разбор проведенных игр. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Опрос  Анализ |
| 69 |  |  | Упражнения для рук, плечевого пояса, мышц ног. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 70 |  |  | Падения, перекаты, кувырки. Эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 71 |  |  | Подвижные игры с верхней передачей мяча «Мяч в воздухе» | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 72 |  |  | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах  4, 3, 2.  Учебная игра. | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 73 |  |  | Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 74 |  |  | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах  4, 3, 2.  Учебная игра. | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 75 |  |  | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 76 |  |  | Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 77 |  |  | Падения, перекаты, кувырки. Эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение |
| 78 |  |  | Нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 79 |  |  | Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 80 |  |  | Влияние направленных упражнений на организм занимающихся. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 2 | Беседа  Групповая | Спортивный зал | Беседа  Опрос |
| 81 |  |  | Защитные действия игроков в при приеме подач. Игра | 2 | Беседа  Групповая | Спортивный зал | Беседа  Опрос |
| 82 |  |  | Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 83 |  |  | Упражнения для рук, плечевого пояса, мышц ног. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 84 |  |  | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 85 |  |  | Многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Эстафеты. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 86 |  |  | Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Разбор проведенных игр. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 87 |  |  | Защитные действия игроков в при приеме подач. Игра. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 88 |  |  | Упражнения для развития игровой ловкости. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча. | 2 | Групповая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 89 |  |  | Многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Эстафеты. | 2 | Беседа | Спортивный зал | Наблюдение |
| 90 |  |  | Учебная игра. Одиночное блокирование. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 91 |  |  | Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 92 |  |  | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 93 |  |  | Упражнения для ног. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре. Эстафеты. | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 94 |  |  | Чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной. | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал | Наблюдение  Анализ |
| 95 |  |  | Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал, стадион | Наблюдение  Анализ |
| 96 |  |  | Силовая подача. | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал | Анализ выполненных упр-й |
| 97 |  |  | Упражнения для развития общей выносливости:равномерный бег до 500 м; кросс до 1 км. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал, стадион | Анализ выполненных упр-й |
| 98 |  |  | Подачи (6 из 9), передачи мяча в парах через сетку (20 из 20), передачи мяча в баскетбольном круге. | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал | Анализ выполненных упр-й |
| 99 |  |  | Индивидуальные действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Анализ выполненных упр-й |
| 100 |  |  | Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. | 2 | Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 101 |  |  | Упражнения для развития игровой ловкости. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 102 |  |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 2 | Групповая  Индивидуальная | Спортивный зал | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 103 |  |  | Челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, метание набивного мяча. | 2 | Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 104 |  |  | Контрольное занятие в форме зачета. | 2 | Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 105 |  |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | 2 | Групповая  Индивидуальная | Стадион, спортивная площадка | Контроль правильного выполнения упр-я |
| 106 |  |  | Контрольное занятие в форме зачета. | 2 | Индивидуальная | Спортивная площадка | Анализ выполненных упр-й |
| 107 |  |  | Судейство. | 2 | Индивидуальная | Спортивная площадка | Анализ  Наблюдение |
| 108 |  |  | Анкетирование по итогам прохождения программы и обучения в объединении, подведение итогов, награждение. | 2 | Индивидуальная | Спортивная площадка | Анализ  Наблюдение |

*Приложение 2*

***Контрольные испытания:***

***Общефизическая подготовка.***

*1. Челночный бег 5\*6м.*

На расстоянии 6м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

*2. Челночный бег 3\*10м.*

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

*3. Бег 30м.*

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с низкого старта, время фиксируется в секундах.

*4. Прыжок в длину с места.*

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

*5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)*

Исходное положение: упор лежа, голова - туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова - туловище -ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты.

*5.Подтягивание на перекладине (юноши).*

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за Змин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

*6. Прыжок вверх с места (методика Абалакова).*

К вертикальной стене прикрепляется сантиметровая лента. Испытуемый становится у стены, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку. На этой высоте делается первая отметка. Вторая отметка делается на высоте, до которой, отталкиваясь двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

*7. Наклон вперед из положения сидя.*

На полу обозначают центральную и перпендикулярную к ней линии, размеченную сантиметровой лентой. Сидя на полу испытуемый ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними 20-30см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4 регистрируется результат на мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5сек. При этом не допускается сгибание ног в коленях.

*8.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. Спортсмен 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 пробегания всей дистанции.

|  |  |
| --- | --- |
| *№6* | *№3* |
| *№5* | *№2* |
| *№4* | *№1* |

*№7*

*9.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.

**Контрольные испытания.**

***Техническая подготовка.***

*Приложение 3*

*1.Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (юноши, девушки 12-14 лет)*

В испытаниях на точность второй передачи создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи -рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м., высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см., расстояние от боковой линии 1м. и 20-30 см. от сетки. Испытуемому даётся 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, при качественном их исполнении.

*2.Вторая передача из зоны 2 в зону 4 (юноши, девушки 15-17 лет)*

При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи.

*3.Поточная передача двумя руками сверху (юноши, девушки 12-14 лет)*

Испытуемый располагается на расстоянии 2 м. от стены. На высоте 3 м. на стене делается контрольная линия. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену. Надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учитывается количество правильно выполненных попыток.

*4.Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (юноши, девушки 15-17лет)*

Испытуемый располагается на расстоянии 3 м. от стены. На высоте 4 м. на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается количество правильно выполненных серий.

*5.Нижняя подача мяча (юноши, девушки 12 лет)*

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

*6.Верхняя подача мяча (юноши, девушки 13-15 лет)*

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

*7.Верхняя прямая подача (юноши, девушки 16-17 лет)*

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении - в заданный участок площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

*8.Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (юноши, девушки 12-14 лет)*

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч в пределы площадки, после передачи партнёра из зоны 3. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

*9.Нападающий удар из зоны 4 на точность (юноши, девушки 15-17 лет)*

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

*10. Приём подачи из зоны 6 в зону 3.*

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 6. Принимая мяч в зоне 6, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

*11. Приём подачи из зоны 5 в зону 2.*

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 5. Принимая мяч в зоне 5, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

**Контрольно - переводные нормативы по общей физической подготовке**

*Приложение 4*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки**  **(на конец учебного года)** | | |
| **1-й год** | **2-й год** | **3–й год** |
| 1 | Бег 30 м/с | 5,5 | 5,3 | 5,0 |
| 2 | Бег 30 м (5х 6м), с | 12,0 | 11,5 | 11,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см. | 185 | 200 | 205 |
| 4 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см. | 40 | 45 | 50 |

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки**  **(на конец учебного года)** | | |
| **1-й год** | **2-й год** | **3–й год** |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Подача на точность | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 5 |

**Контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке**

**(девочки, девушки)**

*Приложение 5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные**  **упражнения** | **Баллы** |  |  | |  | |  |  |  |
| **12** | | **13** | **14** | **15** | | **16** | **17** |
| **1.** | **Бег 30 м/ сек** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *5,8 и мен.*  *5,9-6,3*  *64-6,8*  *6,9-7,3*  *7,4 и бол.* | | *5,6 и мен.*  *5,7-6,1*  *6,2-6,6*  *6.7-7,1*  *7,2 и бол.* | *5,3 и мен.*  *5,4-5,8*  *5.9-6,3*  *6,4-6.8*  *6,9и бол.* | *5,0 и мен.*  *5,1-5,5*  *5,6-6,0*  *6,1-6,5*  *6,6 и бол.* | | *4,8 и мен.*  *4,9-5,3*  *5,4-5,8*  *5.9-6.3*  *6,4 и бол.* | *4,5 и мен.*  *4,6-5,0*  *5,1-5,5*  *5,6-6,0*  *6,1 и бол.* |
| **2.** | **Челночный бег**  **3х10 м/сек** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *8,6 и мен.*  *8,8-9,0*  *9,1-9,4*  *9,6-9,8*  *9,9 и бол.* | | *8,5 и мен.*  *8,7-8,9*  *9,0-9,4*  *9,5-9,6*  *9,7 и бол.* | *8,3 и мен.*  *8,4-,8,6*  *8,7-8,9*  *9,0-9,2*  *9,3 и бол.* | *8,3 и мен.*  *8,4-,8,6*  *8,7-8,9*  *9,0-9,2*  *9,3 и бол.* | | *8,0 и мен.*  *8,2-8,4*  *8,5-8,7*  *8,8-8,9*  *9,0 и бол.* | *7,7 и мен.*  *7,8-8,0*  *8,1-8,3*  *8,4-8,5*  *8,6 и бол.* |
| **3.** | **Прыжок в длину с места** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *156-170*  *141-155*  *120-140*  *110-119*  *99 и мен.* | | *176-185*  *151-175*  *130-150*  *110-129*  *109 и мен.* | *176-190*  *156-175*  *135-155*  *115-134*  *114 и мен.* | *181-200*  *161-180*  *140-160*  *125-139*  *6124 и мен.* | | *181-200*  *161-180*  *145-160*  *130-144*  *129 и мен.* | *186-205*  *166-185*  *155-165*  *140-154*  *139 и мен.* |
| **4.** | **6-минутный бег (м.)** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *1241 и бол.*  *1141-1240*  *1041-1140*  *941-1040*  *940 и мен.* | | *1281 и бол.*  *1181-1280*  *1081-1180*  *981-1080*  *980 и мен.* | *1321 и бол.*  *1221-1320*  *1121-1220*  *1021-1120*  *1020 и мен.* | *1401 и бол.*  *1301-1400*  *1201-1300*  *1101-1200*  *1100 и мен.* | | *1461 и бол.*  *1361-1460*  *1261-1360*  *1161-1260*  *1100 и мен.* | *1521 и бол.*  *1421-1520*  *1321-1420*  *1221-1320*  *1220 и мен.* |
| **5.** | **Наклон вперед из положения сидя, см.** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *14,0 и бол.*  *11-13*  *8-10*  *4-7*  *3 и мен.* | | *15,0 и бол.*  *12-14*  *9-11*  *5-8*  *4 и мен.* | *16,0 и бол.*  *13-15*  *10-12*  *6-9*  *5 и мен.* | *18,0 и бол.*  *15-17*  *11-14*  *7-10*  *6 и мен.* | | *20 и бол.*  *16-19*  *12-15*  *8-11*  *7 и мен.* | *20 и бол.*  *16-19*  *12-15*  *8-11*  *7 и мен.* |
| **6.** | **Подтягивание на перекладине** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *18 и бол.*  *14-17*  *9-13*  *5-8*  *4 и мен.* | | *19 и бол.*  *15-18*  *9-14*  *5-8*  *4 и мен.* | *20 и бол.*  *15-19*  *9-14*  *5-8*  *4 и мен.* | *19 и бол.*  *15-18*  *9-14*  *6-8*  *5 и мен.* | | *17 и бол.*  *14-16*  *9-13*  *6-8*  *5 и мен.* | *19 и бол.*  *15-18*  *9-14*  *6-8*  *5 и мен.* |
| **7.** | **Прыжок вверх с места, см** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *25 и бол.*  *22-24*  *19-21*  *15-18*  *14 и мен.* | | *28 и бол.*  *24-27*  *21-23*  *17-20*  *16 и мен.* | *31 и бол.*  *27-30*  *23-26*  *19-22*  *18 и мен.* | *36 и бол.*  *31-35*  *26-30*  *22-25*  *21 и мен.* | | *40 и бол.*  *35-39*  *30-34*  *26-29*  *25 и мен.* | *44 и бол.*  *39-43*  *34-38*  *30-33*  *22 и мен.* |
| **8.** | **Бросок набивного мяча из-за головы вперед**  **2 кг. 9-15 лет-сидя,**  **1 кг. 7-8 лет-стоя** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *230 и бол.*  *190-229*  *160-189*  *141-159*  *140 и мен.* | | *250 и бол.*  *221-249*  *190-220*  *161-189*  *160 и мен.* | *271 и бол.*  *241-270*  *211-240*  *181-210*  *180 и мен.* | *301 и бол.*  *271-300*  *241-270*  *211-240*  *210 и мен.* | | *361 и бол.*  *321-360*  *281-320*  *241-280*  *240 и мен.* | *391 и бол.*  *351-390*  *311-350*  *271-310*  *270 и мен.* |
|  | **Переводной балл** |  | **24** | | **24** | **24** | **24** | | **24** | **24** |

**Контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке**

**(мальчики, юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные**  **упражнения** | **Баллы** |  |  |  |  | |  |  |
| **12** | **13** | **14** | | **15** | **16** | **17** |
| **1.** | **Бег 30 м/ сек** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *5,6 и мен.*  *5,7-6,1*  *62-6,6*  *6,7-7,1*  *7,2 и бол.* | *5,3 и мен.*  *5,4-5,8*  *5,9-6,3*  *6.4-6,8*  *6,8 и бол.* | *5,0 и мен.*  *5,1-5,5*  *5.6-6,0*  *6,1-6.5*  *6,6и бол.* | | *4,7 и мен.*  *4,8-5,2*  *5,3-5,7*  *5,8-6,2*  *6,3 и бол.* | *4,4 и мен.*  *4,5-4,9*  *5,0-5,4*  *5.5-5,9*  *6,0 и бол.* | *4,2 и мен.*  *4,3-4,7*  *4,8-5,2*  *5,3-5,7*  *6,6 и бол.* |
| **2.** | **Челночный бег**  **3х10 м/сек** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *8,0 и мен.*  *8,1-8,6*  *8,7-9,2*  *9,3-9,8*  *9,9 и бол.* | *7,7 и мен.*  *7,8-8,2*  *8,3-8,7*  *8,8-9,2*  *9,3 и бол.* | *7,5 и мен.*  *7,6-8,0*  *8,1-8,5*  *8,6-9,0*  *9,1 и бол.* | | *7,1 и мен.*  *7,2-7,7*  *7,8-8,3*  *8,4-8,9*  *9,0 и бол.* | *6,9 и мен.*  *7,0-7,5*  *7,6-8,1*  *8,2-8,7*  *8,8 и бол.* | *6,7 и мен.*  *6,8-7,2*  *7,3-7,7*  *7,8-8,2*  *8,3 и бол.* |
| **3.** | **Прыжок в длину с места** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *161-185*  *141-160*  *130-140*  *110-129*  *109 и мен.* | *181-195*  *161-180*  *140-160*  *120-139*  *119 и мен.* | *181-200*  *166-180*  *145-165*  *130-144*  *129 и мен.* | | *191-205*  *171-190*  *150-170*  *135-149*  *134 и мен.* | *961-210*  *181-195*  *160-180*  *154-159*  *153 и мен.* | *206-220*  *191-205*  *175-190*  *160-174*  *159 и мен.* |
| **4.** | **6-минутный бег (м.)** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *1281 и бол.*  *1171-1280*  *1061-1170*  *941-1060*  *940 и мен.* | *1351 и бол.*  *1231-1350*  *1101-1230*  *961-1100*  *980 и мен.* | *1421 и бол.*  *1301-1420*  *1141-1300*  *1021-1140*  *1020 и мен.* | | *1481 и бол.*  *1341-1480*  *1201-1340*  *1161-1200*  *1060 и мен.* | *1561 и бол.*  *1411-1560*  *1261-1410*  *1111-1260*  *1110 и мен.* | *1621 и бол.*  *1721-1620*  *1321-1470*  *1171-1320*  *1170 и мен.* |
| **5.** | **Наклон вперед из положения сидя, см.** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *8 и бол.*  *6*  *4*  *2*  *1* | *10 и бол.*  *7-9*  *5-6*  *1-4*  *0* | *10 и бол.*  *7-9*  *5-6*  *3-4,5*  *2* | | *10 и бол.*  *7-9*  *5-6*  *3-4,5*  *2* | *10-12*  *8-10*  *6-8*  *4-5*  *3* | *20 и бол.*  *16-19*  *12-15*  *8-11*  *7 и мен.* |
| **6.** | **Подтягивание на перекладине** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *11*  *8-10*  *5-7*  *2-4*  *1-0* | *13*  *9-12*  *5-8*  *5-8*  *4 и мен.* | *15*  *11-14*  *7-10*  *3-6*  *2-0* | | *18*  *13-17*  *8-12*  *3-7*  *2-0* | *21*  *15-20*  *9-14*  *3-8*  *2-0* | *25*  *19-24*  *11-14*  *4-10*  *3-0* |
| **7.** | **Прыжок вверх с места, см** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *37 и бол.*  *31-36*  *25-30*  *20-24*  *19 и мен.* | *42 и бол.*  *37-42*  *31-36*  *25-30*  *24 и мен.* | *48 и бол.*  *41-47*  *34-40*  *28-33*  *27 и мен.* | | *53 и бол.*  *46-52*  *39-45*  *33-38*  *32 и мен.* | *57 и бол.*  *50-56*  *43-49*  *37-42*  *36 и мен.* | *60 и бол.*  *53-59*  *46-52*  *40-45*  *39 и мен.* |
| **8.** | **Бросок набивного мяча из-за головы вперед**  **2 кг. 9-15 лет-сидя,** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *366 и бол.*  *316-365*  *261-315*  *211-260*  *210 и мен.* | *396 и бол.*  *351-395*  *306-350*  *261-305*  *260 и мен.* | *436 и бол.*  *391-435*  *346-390*  *301-346*  *300 и мен.* | | *486 и бол.*  *436-485*  *385-435*  *336-385*  *335 и мен.* | *536 и бол.*  *486-535*  *436-485*  *386-435*  *385 и мен.* | *586 и бол.*  *536-585*  *486-535*  *436-485*  *435 и мен.* |
|  | **Переводной балл** |  | **24** | **24** | **24** | | **24** | **24** | **24** |

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**волейбол (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные нормативы по ОФП** | **Баллы** | **Возраст учащихся** | | | | | | |
| **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1.** | **Бег 30 м. (сек.)** | **5**  **4**  **3** | *5,0-5,3*  *5,4-6,1*  *6,2и бол.* | *5,0-5,4*  *5,5-6,2*  *6,3 и бол.* | *4,9-5,3*  *5,4-6,0*  *6,1 и бол.* | *4,9-5,2*  *5,3-5,9*  *6,0 и бол.* | *4,8-5,2*  *5,3-6,0*  *6,1 и бол.* | *4,8-5,2*  *5,3-6,0*  *6,1 и бол.* |
| **2.** | **Челночный бег (5х6 м.) сек.** | **5**  **4**  **3** | *11,5*  *11,8*  *12,3* | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Бег 92 м. «елочка» сек.** | **5**  **4**  **3** | **-** | *28,7*  *29,2*  *29,7* | *28,0*  *28,5*  *29,0* | *27,4*  *27,9*  *28,4* | *26,8*  *27,3*  *27,8* | *26,2*  *26,7*  *27,2* |
| **3.** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **5**  **4**  **3** | *176-190*  *156-175*  *135-155* | *181-200*  *161-180*  *140-160* | *181-200*  *161-180*  *145-160* | *186-205*  *166-185*  *155-165* | *191-210*  *171-190*  *160-170* | *201-220*  *181-200*  *170-180* |
| **4.** | **Прыжок вверх с места (см.)** | **5**  **4**  **3** | *31 и бол.*  *27-39*  *23-26* | *36 и бол.*  *31-35*  *26-30* | *40 и бол.*  *35-39*  *30-34* | *44 и бол.*  *39-43*  *34-38* | *50 и бол.*  *46-49*  *45-39* | *55 и бол.*  *51-54*  *50-43* |
| **5.** | **Наклон вперед из положения сидя. (см.)** | **5**  **4**  **3** | *16,0 и бол.*  *13-15*  *10-12* | *18,0 и бол.*  *15-17*  *11-14* | *20 и бол.*  *16-19*  *12-15* | *20 и бол.*  *16-19*  *12-15* | *21 и бол.*  *17-20*  *13-16* | *21 и бол.*  *17-20*  *13-16* |
| **6.** | **Метание набивного мяча 2 кг. (сидя)** | **5**  **4**  **3** | *271 и бол.*  *241-270*  *211-240* | *301 и бол.*  *271-300*  *241-270* | *361 и бол.*  *321-360*  *281-320* | *391 и бол.*  *351-390*  *311-350* | *420 и бол.*  *370-419*  *320-369* | *450 и бол.*  *400 449*  *350-399* |
|  | **Контрольные**  **упражнения по СФП** |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** | **Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *4*  *3*  *2* | *5*  *4*  *3* | *6*  *5*  *4* | **-** | **-** | **-** |
|  | **Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | *5*  *4*  *3* | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* |
| **2.** | **Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *7*  *6*  *5* | *7*  *6*  *5* | *9*  *8*  *6-7* | **-** | **-** | **-** |
|  | **Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **3.** | **Нижняя подача мяча в пределы площадки (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *7*  *6*  *5* | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | **-** | **-** |
|  | **Верхняя прямая подача по зонам (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **4.** | **Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *5*  *4*  *3* | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | **-** | **-** | **-** |
|  | **Нападающий удар из зоны 4 на точность (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **5.** | **Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *8*  *7*  *6* | *9*  *8*  *7* | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | *9*  *8*  *7* |
|  | **Переводной балл** |  | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** |

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**волейбол (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные нормативы по ОФП** | **Баллы** | **Возраст учащихся** | | | | | | |
| **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1.** | **Бег 30 м. (сек.)** | **5**  **4**  **3** | *4,9-5,3*  *5,4-5,9*  *6,0 и бол.* | *4,8-5,1*  *5,2-5,8*  *5,9 и бол.* | *4,7-5,0*  *5,1-5,7*  *5,8 и бол.* | *4,5-4,8*  *4,9-5,4*  *5,5 и бол.* | *4,4-4,7*  *4,8-5,1*  *5,2 и бол.* | *4,3-4,6*  *4,7-5,0*  *5,1 и бол.* |
| **2.** | **Челночный бег (5х6 м.) сек.** | **5**  **4**  **3** | *11,0*  *11,3*  *11,8* | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Бег 92 м. «елочка» сек.** | **5**  **4**  **3** | **-** | *26,0*  *26,5*  *27,0* | *25,5*  *26,0*  *26,5* | *24,9*  *25,4*  *25,9* | *24,2*  *24,7*  *25,2* | *24,0*  *24,5*  *25,0* |
| **3.** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **5**  **4**  **3** | *181-200*  *166-180*  *145-165* | *191-205*  *171-190*  *150-170* | *196-210*  *181-195*  *160-180* | *206-220*  *191-205*  *175-190* | *211-230*  *196-210*  *180-195* | *221-240*  *206-220*  *190-205* |
| **4.** | **Прыжок вверх с места (см.)** | **5**  **4**  **3** | *48 и бол.*  *41-47*  *34-40* | *53 и бол.*  *46-52*  *39-45* | *57 и бол.*  *50-56*  *43-49* | *60 и бол.*  *53-59*  *46-52* | *70 и бол.*  *64-69*  *63-57* | *75 и бол.*  *70-74*  *69-63* |
| **5.** | **Наклон вперед из положения сидя. (см.)** | **5**  **4**  **3** | *10 и бол.*  *7-9*  *5-6* | *10 и бол.*  *7-9*  *5-6* | *10-12*  *8-10*  *6-8* | *12 и бол.*  *9-10*  *7-8* | *15 и бол.*  *12-14*  *8-11* | *15 и бол.*  *12-14*  *8-11* |
| **6.** | **Метание набивного мяча 2 кг. (сидя)** | **5**  **4**  **3** | *436 и бол.*  *391-435*  *346-390* | *486 и бол.*  *436-485*  *385-435* | *536 и бол.*  *486-535*  *436-485* | *586 и бол.*  *536-585*  *486-535* | *616 и бол.*  *565-615*  *515-564* | *650 и бол.*  *600- 649*  *550-599* |
|  | **Контрольные**  **упражнения по СФП** |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** | **Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *4*  *3*  *2* | *5*  *4*  *3* | *6*  *5*  *4* | **-** | **-** | **-** |
|  | **Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **2.** | **Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *7*  *6*  *5* | *9*  *7-8*  *6* | *9*  *8*  *6-7* | **-** | **-** | **-** |
|  | **Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **3.** | **Нижняя подача мяча в пределы площадки (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *8*  *7*  *6* | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | *9*  *8*  *7* | **-** | **-** |
|  | **Верхняя прямая подача по зонам (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **4.** | **Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | **-** | **-** | **-** |
|  | **Нападающий удар из зоны 4 на точность (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **5.** | **Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *8*  *7*  *6* | *9*  *8*  *7* | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | *9*  *8*  *7* |
|  | **Переводной балл** |  | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** |

**Тестовые задания для теоретического экзамена**

Приложение 6

***Вопросы по теории физической культуры и спорта для теоретического зачета***

***контрольно-переводных нормативов***

**Возраст 12-14 лет.**

*1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?*

а) во Франции

б) в Греции

в) в Англии

*2. Назовите цели олимпийского движения*

а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира

б) развитие экономики стран

в) пропаганда здорового образа жизни

1. *Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?*

а) тяжелую атлетику

б) гимнастику

в) легкую атлетику

1. *Как называют бегуна на средние дистанции?*

а) спринтер

б) стайер

в) марафонец

1. *В каком виде спорта используется овальный мяч*?

а) водное поло

б) регби

в) мотобол

*6.К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?*

а) борьба

б) русская лапта

в) плавание

*7. Признаки утомления у спортсменов:*

а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение

б) кашель, слезоточивость, головокружение

*8. Что такое допинг контроль?*

а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности

б) проверка спортсменов на алкогольно-никотиновую зависимость

*9. Что измеряет пульсометрия?*

а) артериальное давление

б) частоту сердечных сокращений

в) частоту дыхания

*10. Здоровый образ жизни подразумевает:*

а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения

б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

*11. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?*

а) чтобы фиксировать интересные спортивные события

б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки

в) чтобы записывать домашние задания тренера

*12. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?*

а) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку

б) приложить тепло, растереть

*13.Что такое физическая культура?*

а) урок физической культуры

б) часть общей культуры общества

в) процесс физического совершенствования человека

*14. Что означает понятие рациональное питание?*

а) правила поведения при приеме пищи

б) правильное распределение объема пищи в течении дня

*15. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве*

а) белый чебурашка

б) бурый мишка

в) серый заяц

Возраст 15-17 лет.

*1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:*

а) физическое развитие

б) физическая культура

в) физическое воспитание

*2. Физическими упражнениями называются:*

а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества

б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

*3. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)* а) в 1885г.

б) в 1890г.

в) в 1894г.

*4. Как называется свод законов олимпийского движения?*

а) Конституция

б) Хартия

в) Устав

*5. Что не относится к физическим качествам*?

а) быстрота

б) гибкость

в) вес

г) сила

д) выносливость

*6. Что способствует развитию общей выносливости.*

а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени

б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

*7. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:*

а) скоростно-силовых упражнений

б) упражнений на гибкость

в) силовых упражнений

*8. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:*

а) позволяет избежать стрессовых ситуаций

б) обеспечивает ритмичность работы организма

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

*9. Физическая подготовленность характеризуется:*

а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

б) хорошим развитием функциональных систем организма

в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

*10. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:*

а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода

б) белки, жиры, углеводы, вода

в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

*11. Что является основными составляющими здорового образа жизни?*

а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей

б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек

в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

*12. Цель разминки при занятиях спортом:*

а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям

в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

***13.*** *Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.*

а) 60-80 ударов

6) 80-100 ударов

в) 100-120 ударов

*14. Упражнения на развитие гибкости выполняются:*

а) до появления утомления

6) до увеличения амплитуды движения

в) до появления болевых ощущений

***15****. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?*

а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача

б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача

**Вопросы для определения теоретической**

**подготовленности учащихся по правилам соревнований.**

*Приложение 7*

**Площадка и её разметка.**

* Какую форму имеет волейбольная площадка?
* Какие требования предъявляются к площадке?
* Как называются линии, ограничивающие площадку?
* Что такое средняя линия?
* Что такое линии нападения?
* Для чего нужна линия нападения?
* Что такое площадь нападения?
* Какова ширина линий разметки?
* Входит ли ширина линий в размер площадки?

**Сетка.**

* Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
* На какой высоте укрепляется сетка?
* Какова высота стоек?
* Когда должна проверяться высота сетки?
* Чем проверяется высота сетки?

**Мяч.**

* Каким должен быть мяч для игры?
* Кто решает вопрос о пригодности мяча?

**Правила и обязанности игроков.**

* Что должны знать участники соревнований?
* Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время
* соревнований?
* В чём заключается основное различие между предупреждением и
* персональным замечанием?
* Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до
* этого предупреждение?
* В каких случаях применяется удаление игрока?
* Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения
* врача о допуске к соревнованиям?

**Возраст игроков.**

* На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

**Костюм игроков.**

* Каким должен быть костюм игрока?
* Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
* Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
* Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
* В какой форме должны выступать команды?
* Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
* Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от
* спортивной формы другой команды?
* Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
* В каком прядке присваиваются номера основным и запасным игрокам
* каждой команды?
* Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

**Состав команды и расстановка игроков.**

* Каково число игроков в команде?
* Какие игроки считаются основными и какие запасными?
* Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей
* партии?
* Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в
* протокол до начала соревнований?
* Существует ли обязательная расстановка игроков?
* Как называются игроки каждой линии?
* Что такое взаимная расстановка игроков?
* Какое положение по кругу занимают игроки?
* Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент
* подачи?
* Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент
* выполнения подачи?
* Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
* Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

**Счёт и результат игры.**

* В каких случаях команда проигрывает очко?
* Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
* Из скольких партий состоит соревнование?
* Когда соревнование считается законченным?
* Как защитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

**Продолжительность игры и выбор сторон.**

* Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
* Как возобновляется игра после окончания первой партии?
* Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
* Чем отличается решающая партия от остальных партий?
* Как должны расположиться игроки после смены сторон?

**Подача и смена мест.**

* Что такое подача?
* Как производится подача?
* Когда подача считается произведённой?
* Ограничивается ли время на подачу?
* Что служит сигналом на право подачи?
* Когда даётся свисток на подачу?
* Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
* До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
* Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

**Приём и передача мяча.**

* Каким способом можно ударять по мячу?
* В каких случаях передача считается не правильной?
* Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
* Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
* Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону
* соперника?

**Игра двоих.**

* Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу
* одновременно?
* Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или
* блокирования?
* Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой,
* ударят одновременно 2 игрока разных команд?
* Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча,
* вновь ударить по мячу?

**Перенос рук над сеткой и блокирование.**

* Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника
* ошибкой?
* Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
* Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после
* удара перенесёт руки через сетку?
* Что такое блокирование?
* Кто имеет право участвовать в блокировании?
* Когда блокирование считается состоявшимся?
* Что такое групповое блокирование?
* Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся
* блокировании?
* Можно ли блокировать подачу?

**Игра от сетки.**

* Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
* Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
* Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

**Переход средней линии.**

* Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
* Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения,
* произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
* Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

**Выход мяча из игры.**

* Когда мяч выходит из игры?
* Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

**Замены игроков.**

* Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
* Когда может быть произведена замена игрока?
* Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять
* запасной игрок входящий в игру?

**Перерывы.**

* Какие установлены перерывы между партиями?
* Какой перерыв установлен перед решающей партией?
* Даётся время на смену в решающей партии?
* Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?