

Отдел образования администрации
Курского муниципального округа Ставропольского края муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 05.09. 200 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ЦДОД»
 Ж.А. Саркисова
Приказ № 62 от 05.06.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Волейбол»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (368 часов)
Состав группы: до 15 человек
Возрастная категория: 7-18 лет
ID –номер программы в Навигаторе: 24357

Составил:
педагог дополнительного образования
Кизилов Александр Дмитриевич

ст. Курская, 2022 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей»
2.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа вожатых»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивное
4.	Нормативно-правовая основа разработки программы	- Федеральный закон Российской Федерации - Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р.). - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «молодежи». - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242). - Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09). - Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении - Положение о дополнительной
5.	Сведения о разработчике	
5.1	ФИО, должность	Кизилов Александр Дмитриевич, педагог дополнительного образования
6.	Сведения о программе	
6.1.	Срок реализации	1 год

6.2.	Возраст обучающихся	12-16 лет
6.3.	Цель программы	обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.
6.4.	Этапы обучения	I этап – ознакомительный.
7.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы обучения: очная, с использованием различных образовательных технологий; дистанционная. Методы обучения наглядный
8.	Формы мониторинга результативности	Вводный контроль (первичная диагностика). Промежуточный контроль.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	5 сентября 2022 г.

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу МКУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Курского муниципального округа Ставропольского края.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Новизна программы заключается в её разноуровневости.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**:

стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определённому виду деятельности.

базовый уровень–освоение основных элементов. Базовый уровень означает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Продвинутый уровень–совершенствование мастерства. «Продвинутый уровень» использует формы организации материала, обеспечивающие доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет одновременно работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического

направления программы.

В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по предпрофессиональной программе (в соответствии с Положением о правилах приёма и при наличии свободных мест).

Необходимость разработки данной программы обусловлена тем, что для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, вовлечение их в различные секции, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия волейболом способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной

деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Актуальность программы обусловлена запросом родительской общественности и положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Отличительные особенности программы заключается в ее разноуровневости: в течение года в одной группе могут обучаться дети на разных уровнях с учетом уровня их развития.

Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

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, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички по итогам диагностики.

Форма обучения: очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

при нагрузке 9 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

Расписание занятий составляется с учетом требований СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных организациях»

Адресат Программы

Программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 12-15 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (10,5 месяцев), её объём 368 часов.

1.2.Цель и задачи программы:

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

1. Стартовый уровень

Личностные:

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта;
- расширить знания об избранном виде спорта, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовой технике (основам) вида спорта, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;

Предметные:

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и др;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Метапредметные:

- расширить социальную активность обучающихся;
- способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

2. Базовый уровень

Личностные:

- формировать представление о здоровом образе жизни.
- систематизировать знания по виду спорта волейбол (правила игры, судейство, ТБ)
- обучить техническим приемам и тактическими действиями по волейболу в соответствии с учебным планом
- обучить игровым навыкам и приемам, правилам игры и методике судейства.
- обучить основным средствам и способам ведения игры (техника приёмов и передач, техника нападения, техника защиты, подачи, блокирование).
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Предметные:

- способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов.
- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и др;
- развивать игровое мышление на основе расширения игровой технологии, взаимодействия партнеров.
- формировать у занимающихся устойчивой интерес к занятиям волейболом и здоровому образу жизни.
- совершенствовать физические качества.

Метапредметные:

- формировать навыки работы в коллективе, чтобы подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- развивать мотивацию к занятиям волейболом.
- прививать навыки участия в соревновательной деятельности
- формировать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины.
- воспитать чувство коллективизма, чувство личной ответственности.
- прививать навыки участия в соревновательной деятельности

3. Продвинутый уровень

Личностные:

Повысить функциональные возможности, общую и специальную физическую подготовленность до уровня требований, предъявляемых к игрокам в командах.

Предметные:

Формировать высокий уровень технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации тренировки.

Метапредметные:

Формировать высокое мастерство в выполнении игровой функции в команде на базе высокой универсальной подготовленности, стабильность игры (надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке).

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

1.3. Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 9 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Общая физическая подготовка	84	3	81	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	114	6	108	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	108	6	102	Зачёт
4.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
5.	Контрольные нормативы	18	15	3	Сдача контрольных нормативов
6.	Участие в соревнованиях	44			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	368	30	294	

Содержание программы

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные

игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Технико-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

Стойки в сочетании с перемещениями. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Приём мяча сверху через сетку.

Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).

Передачи мяча в сочетании с перемещениями. Приём мяча, направленного ударом (в парах). Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком. Встречная передача вдоль сетки и через сетку. Приём сверху нижней прямой

подачи. Верхняя прямая подача через сетку. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Чередование приемов мяча сверху и снизу. подача в заданную часть площадки. Сочетание перемещений и технических приемов в защите. Передача мяча со сменой мест. Прием снизу верхней прямой подачи. Соревнования на точность выполнения подачи. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте. Прием мяча снизу через сетку. Соревнования на количество подач без промаха. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу. Техника блокирования. Прием снизу мяча, направленного ударом. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4). Нападающий удар по закреплённому мячу. Одиночное блокирование. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6). Совершенствование техники стоек и перемещений. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Одиночное и групповое блокирование. Передача мяча над собой. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.

Совершенствование техники стоек и перемещений. Многократные передачи мяча над собой в движении. Нападающий удар после передачи из зоны 3. Совершенствование техники передачи мяча. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу. Совершенствование техники приемов мяча. Совершенствование техники выполнения подачи. Одиночное блокирование. Нападающий удар после передачи из зоны

Индивидуальная образовательная траектория:

Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

Групповые действия

Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

Командные действия

Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)). Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. Душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки).

Психологические средства восстановления: на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Индивидуальная образовательная траектория:

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Подготовка к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год

Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования
-------------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------

1.4. Планируемые результаты освоения

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

В процессе обучения и тренировки, обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёта по партиям.	- 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.

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу.	- 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”.

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
- переход средней линии; - положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; - обязанности судей. расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям. - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу.	- 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.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное

отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение «презентовать» себя.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	5
8	Эспандеры лыжные	15
9	Скакалки	10
10	Стадион	1
11	Ноутбук	1

Информационные условия:

Программа рассчитана на организацию учебного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий, основанных на принципах соблюдения возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей, обучаемых и постепенного увеличения физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения, систематичности в занятиях физическими упражнениями.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom;
- Googlemeet;
- WatsApp.

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы».

Кадровые условия:

Педагог дополнительного образования с высшим и средним профессиональным педагогическим образованием.

2.3. Оценочные материалы.

Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Для каждого ребенка ведется лист индивидуальных результатов и достижений, что способствует качественному выявлению уровня подготовки обучающихся. (Приложение 2)

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Учрежденческие соревнования по волейболу

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу среди ОО Курского муниципального округа.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу среди ОО Курского муниципального округа.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

5-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85

3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине(юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12

4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25

5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13
----	---	----	----	---	----	----	----

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

2.4. Методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого- педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
 - внушение;
 - отвлечение
- внимания. Приемы саморегуляции:
- самоприказ;
 - самовнушение;
 - отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание

соревновательных условий).

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы МКУДО «ДЮСШ», шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МКУДО «ДЮСШ» (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

2.5. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном формате.

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения.

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий, основанных на принципах соблюдения возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых и постепенного увеличения физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения, систематичности в занятиях физическими упражнениями.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom;
- Google meet;
- WatsApp.

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы».

2.6. Список литературы**Для педагогов:**

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.

6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	3	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	05.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	07.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	11.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	12.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6	Сентябрь	14.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль

7	Сентябрь	18.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль
8	Сентябрь	19.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	21.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10	Сентябрь	25.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Сентябрь	26.09	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	3	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
12	Сентябрь	28.09	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	3	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
13	Октябрь	02.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	3	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	03.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	05.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	09.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	10.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Октябрь	12.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль

19	Октябрь	16.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	3	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
20	Октябрь	17.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	3	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
21	Октябрь	19.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	3	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
22	Октябрь	23.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	3	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
23	Октябрь	24.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	3	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
24	Октябрь	26.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	3	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
25	Октябрь	30.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	3	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
26	Октябрь	31.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	3	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
27	Ноябрь	02.11	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	3	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
28	Ноябрь	06.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	3	Спортивные соревнования.	Домашняя обстановка	Текущий контроль

29	Ноябрь	07.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	3	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
30	Ноябрь	09.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	3	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
31	Ноябрь	13.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	3	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
32	Ноябрь	14.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	3	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
33	Ноябрь	16.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	3	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
34	Ноябрь	20.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	3	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
35	Ноябрь	21.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	3	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
36	Ноябрь	23.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	3	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
37	Ноябрь	27.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	3	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль

38	Ноябрь	28.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	3	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
39	Ноябрь	30.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	3	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
40	Декабрь	04.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Декабрь	05.12	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительн ые мероприятия	3	Нападающий удар с отскоком от блока в аут.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Декабрь	07.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Декабрь	11.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Нападающий удар из зоны 3.4	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	12.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	14.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	18.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	19.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Нападающий удар из зоны 6.1.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Декабрь	21.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Декабрь	25.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль

50	Декабрь	26.12	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительн ые мероприятия	3	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	28.12	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительн ые мероприятия	3	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Январь	11.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	15.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Январь	16.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	18.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	22.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	23.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	25.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	29.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	3	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	30.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Февраль	01.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль

62	Февраль	05.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Февраль	06.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Февраль	08.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Февраль	12.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
66	Февраль	13.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	15.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Февраль	19.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Февраль	20.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	22.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	26.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Февраль	27.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль

73	Март	01.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	3	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Март	05.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Март	06.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Март	12.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	13.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники игры в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
78	Март	15.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	19.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	20.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	22.03	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительн ые мероприятия	3	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Март	26.03	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительн ые мероприятия	3	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	27.03	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительн ые мероприятия	3	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	29.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль

85	Март	02.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Апрель	03.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Апрель	05.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
88	Апрель	09.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	10.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
90	Апрель	12.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	16.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92	Апрель	17.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль
93	Апрель	19.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94	Апрель	23.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
95	Апрель	24.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивная площадка	Текущий контроль

96	Апрель	26.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5, 6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97	Апрель	30.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98	Май	03.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.3	Спортивная площадка	Текущий контроль
99	Май	07.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100	Май	08.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
101	Май	10.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
102	Май	14.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
103	Май	15.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
104	Май	17.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль
105	Май	21.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
106	Май	22.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль

107	Май	24.05	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	3	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
108	Май	28.05	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	3	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
ИТОГО:					364			

Лист индивидуальных результатов обучающихся

ФИО _____

ВОЗРАСТ _____

УРОВЕНЬ _____

Дата	Бег 30 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища за 30 сек (кол. раз)	Бег 1000 м (мин.)	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	Примечание
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575874

Владелец Саркисова Жанна Абдурахмановна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023